図解
空手道教本
空手道普及の会編

大同出版社

図解
空手道教本
空手道普及の会編

図　解

空手道教本

空手道普及の会編

大同出版社

まえがき

本書は、関東では〃空手拳法護身会〃、関西では〃日本空手道拳法会〃などの貴重な資料の提供と口述、演技によって編んだものである。

そもそも〃空手とは、手と足とを武器としての、最大効力を発揮させる武術〃である。しかも〃空手（唐手）には先手なし〃とは、空手が師弟間に秘伝として口で授けられた昔からのモットーであって、すなわち〃空手は護身的な防禦術〃なのであった。つまり、消極的な武術である。

さて、空手の型によって修錬された〃一撃一蹴〃は、正に正宗の日本刀の切味をしめす。身に寸鉄も帯びずして、その五体は完全に武器化してくる。本来は護身術とはいえ、技術的にはこの境地に行くべく四肢の鍛錬を積むのが、実にこの空手の真髄である。

かくて私たちの手、足はそのまま我れらの最も恃むに足る〃攻防の武器〃となって――防禦の次ぎには間髪を容れない鋭利な攻撃の手が控えておりながら――しかも常にこれを抑えて出さないところに、武器としての拳・脚の威厳が存している。これが空手道の真価であると共に、これを体得している空手人にあの英雄的な気品がそなわる所以である。

この拳・脚の武器的威力を示す具体的な証拠の一つに〃瓦割り〃〃板割り〃などがあって――

練習の結果は僅に一寸の板を突き割るし、十板の瓦を重ねて割り得るに至る。

しかし〝拳脚の武器化〟とは云っても本来が肉体の一部であって、実質的に何も金鉄に匹敵し得べきものではない。拳を単に鉄石に打せば、前者の傷つくは必然である。しかるに空手人が能くこの不可能に似た現象を、日常に可能として具体的に実証するのは——それこそ、〝空手の型〟によっての不断の鍛錬が、人智の域を越えて〝精神力の神秘〟に到達するからである。真の武道とは、こういうものである。

ただし、ここに一言注意を要すべきは——瓦割りや板割りなどの如きは、空手を鍛錬する過程での腕試しの一つ—に過ぎないことである。これらは飽くまでも練習の一手段であるに過ぎず—これを恰も空手修業の目的のように考えるのは大きな誤りである。テレビで流行りのプロレスリングの遣り方、或いはそこで使う力道山の〝空手チョップ〟などを青少年らが真似るのは、その本末を顚倒している歎わしい現象である。

空手にあっては、四肢が正宗にまさる名刀になるだけに、その〝練習の型〟に忠実であって、その会得した恐るべき利器はどこまでも護身術とすべきである。決して喧嘩や強がりに利用すべきではない。空手では〝先〟を取ってはならないことを肝に銘じて、飽くまでも〝防禦術〟としておくべきである。(イ)わが身の安全と(ロ)平和な心のための、その砦として精進して欲しい。

因みに、ここで特に附言しておきたい点は—〝専修大学創立七十五周年（昭和三十年十一月）記念大学祭〟の前夜祭が新館講堂で挙行された時—空手演武会が呼び物として第一に幕を開けたことである。本学の空手部は創立十周年とあって、先輩（O・B）の染谷君を初め、部員諸君が日頃の鍛錬と練習の結果を、熱心に学生諸君や在学生の父兄に観せてくれた。先輩の染谷君が司会者として色々な〝空手の形〟を初めとし—瓦・木片の試し割りなどが行われ、なかには頭で瓦を割るなど—空手部の部員でなくてはできぬ熱演に、講堂を埋めた観衆の目をみはらせたものである。

終りに空手の立場からして〝身体を護る方法〟にユーモラスな解説をし満場—爆笑のうちに大好評で幕を閉じた。筆者は在学生の父として息子と—この演技を観、この解説を聴き筆記し—本書編著に非常に参考になったことを専修大学空手部の諸君に感謝しつつ、ここに更めて附記しておく。

空手道　普及の会

顧問　前波仲比古識す

目次

第九話　補助運動具の解説

後篇　空手の〝形〟と組手

"空手道"教本

前篇　基本の予備知識

第一話　空手道について

[A] 空手の科学的研究

空手の本質　空手道を発生学的に見ると、既にたびたび述べおいたように、空手は身に寸鉄をも帯びず、いわゆる"徒手空拳"で(イ)身を護り(ロ)敵を防ぐ技術なのである。

古代において人類進化の途上にでは、人間は生存するために食物をめぐって―(イ)人対人(ロ)人対動物の間に、武器なしの空手で死をかけた闘争が行われていたに相違ない。それが地域的に―(イ)西欧諸国ではボクシング或いはレスリング、―(ロ)中国では拳法、―(ハ)日本本土では柔術・相撲、そして沖縄では"手"として発達したものである。

さて、この"空手"が日本本土に紹介され宣伝された当初においては―一部の人々に誤った認識を植えつけて、それらの人たちは、一拳で「重ねた[illegible]枚の厚板を突き割ったり」または「一蹴

りでよく拾数枚の瓦を粉砕したり」することか、空手の真髄でもあるかのように思わしめたものである。

しかしこれは、単に空手道の一端を示すものであって、鍛錬すればこのような能力ができるという〝空手の形〟の証左に過ぎなかったので――

〝空手の本領〟はもっと他にあったわけである。

術より道へ

先ず、〝**沖縄手**〟として発達した空手は、最初のほどは〝道〟としてよりも多分に〝術〟的なもののようであった。すなわち、元来は「身を護る術」として研究され発達したのであり、近々十数年前までは〝からて(唐手)術〟と云われていた。それが今では単に「技術的な面」のみではなく「道徳的な精神面」をも修養体得する意味からして、近来は〝からて(空手)道〟と称するようになってきた。

更に太平洋戦の敗戦後には―(イ)護身道(ロ)精神修養道のみでなく―体育道としての役割にも重大たつとめをなってきた。

〝唐手〟と〝空手〟

元は沖縄では〝からて〟と云わずに、ただ単に〝手〟と云っていたのが―明治三十四・五年ごろから学校の体育用に採用され出してから―〝唐手〟と書いて、〝からて〟と読ますようになった。しかし〝唐〟と云う字からくる誤解のために―往々、沖縄本来の拳法であるところの、この〝手〟を半ば中国の〝拳法〟のように流布されたものである。そこで、この誤解を除いて沖縄本来の〝手〟だということを表現させるために、徒手空拳の意味合いからして〝唐〟の字を廃して〝空手〟と書いて〝からて〟と読ませるようになったのである。したがって未だに〝唐手〟と書く人々もある。

昔の武道から、今のスポーツへ

この空手も日本内地にわたった当初は、体育としてよりも武術として紹介され―殊に戦時中は一部の指導者によって、所謂る「日本精神振興」の一道具として好戦的な武道のように宣伝され普及されたものである。

第二話　武器としての〝拳〟と〝足〟

〝空手〟とは自然の理をもって〝拳の理〟とし―(イ)天が人に本能として授けた、拳の技を啓発し、(ロ)かつは、その技を自然と人の道によって、何処までも正しく磨き極めゆく〝拳法〟といえる。

したがって空手（唐手）とは(イ)手と(ロ)脚を武器とし、それを極度に活用する武術であるとも定義づけられる。

今日の空手は立派な武道となっていて、心身の鍛錬修養のためには我が国古来の武道と並んで些かの見劣りもない。今やその実質的価値が次第に認識されて、柔道と同様に世界的に隆盛への気運に向いつつある。空手修業上に主要な用具である〝手・脚（足）の武器〟の意義と価値について先ず説明しよう。

空手とは広い意義での〝拳法〟の一種で、むしろ拳法の正道を踏むものともいえる。

さて拳法とは端的に一語にいうなら〝徒手で格闘する武術の総称〟である。

しかし単に―(イ)拳を振っての突く・打つ等の技のみでなく、(ロ)足を用いての蹴りや肘・膝・頭などによる当身など、(ハ)そして更にこれに附随した投・逆・捕および締め―など諸種の技から構成されたものを謂う。言い換えれば身体のあらゆる部分を攻防の武器として闘うところの技術を修業する武術であるといえる。

このように空手術は立派な拳法の一であることは明白であるが―(イ)元来、攻撃術では無く(ロ)攻撃力に充分富んだ防禦術であると共に、(ハ)護身術となっている消極的な武術である。

そもそも武術の目的は、本来、―(イ)身心の鍛錬にあって、(ロ)人格の養成にもなるものでなくて

はならぬ。

剣の道が〝斬人の術〟を訓えずに、自己の慾を断つ事を訓える法である様に―この消極的武術である空手道も、また自己の慾を抑えて謙譲な精神を養うものなのである。

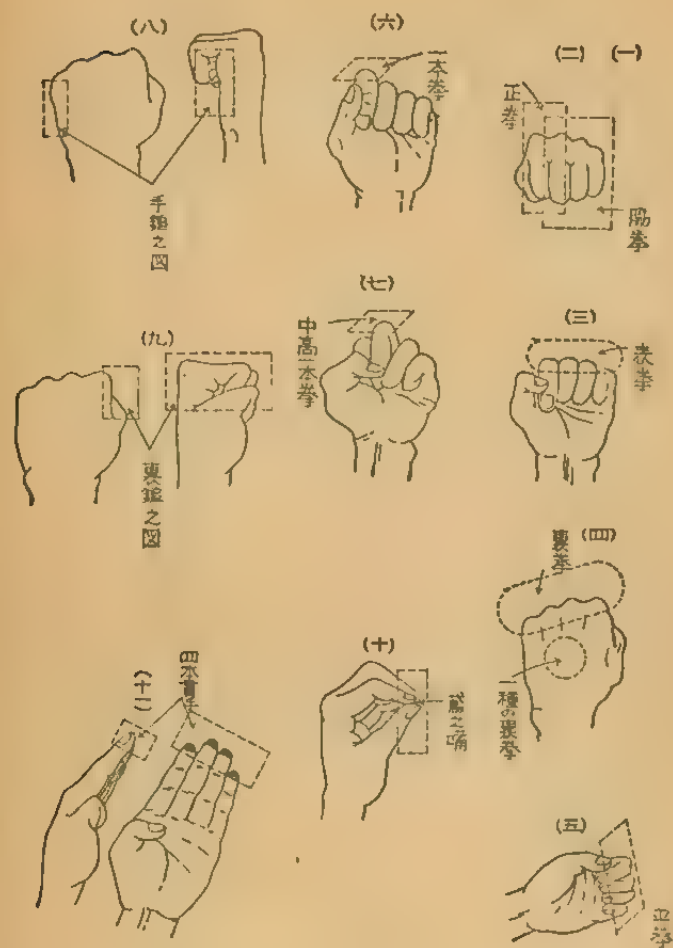
されば空手とは〝人間本然の姿で行う武術〟であって―

身に寸鉄も帯びることも無く、しかも天賦の四肢（全手足）をもって身を護る―ものである。

このため〝手・脚の鍛錬の要〟が生じ、したがって〝武器としての拳・脚の研究の重要性〟も生ずるわけとなる。

武器としての何物も他に携えぬ今日の平和人は、その生れながらの肉体だけをもって武器とせねばならなくなっている。古に復ったと云えよう。

その〝本然の体力〟の程度・骨格・頑健さにおいては、今日の文明人は或いは古い人々には劣るであろうが科学的な知識はそれを補っているし、また精神力も合理的に優る点がある。

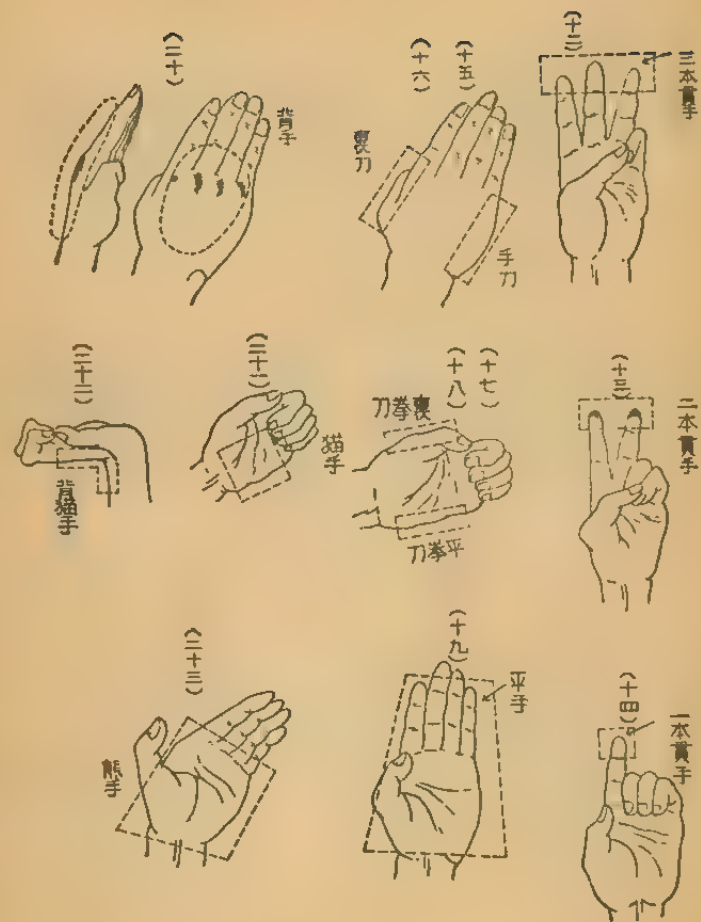
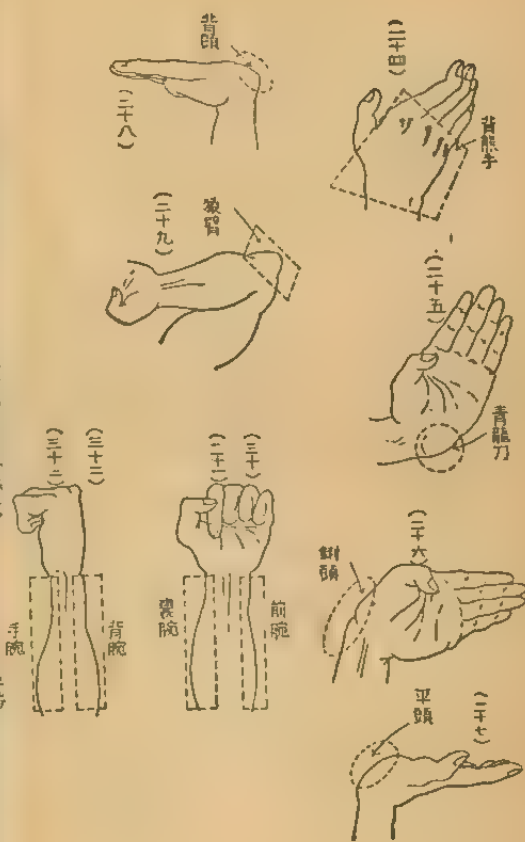
太古の原始時代においては、人類は生きるための本能は、その天与の体力で他の動物と闘争しなければならなかった。つまり、握力の外には、他の動物のように爪牙の利なき人類にとっては―必然的に〝拳〟が唯一の武器となり、しかも他を征服しつつ、覇者たるの地歩を築き続けてきたのである。しかし当時は、単に本能としての非科学的な拳法が有ったのみで、未だ〝技〟とし

この合理的な研究は存在しなかった。
しかるに人智はこの〝本然拳法〟を研究して〝術〟としての技を発見し、更らに今日においてはいよいよ科学的研究が真剣に行われはじめている。かくて実際的な経験の上からの貴い産物に、更らに人智の進展の度につれて理論的な研究が行われ――今やこの〝拳〟の法は完成への域に向って堅実なる地歩を築きあげつつある。
さて空手の基本は〝形の練習〟につきる。
これはもちろん――(イ)組手（試合）(ロ)巻藁(ハ)蹴足――などの基本形の練習である。これらの修行の裡に身体の各部は鋼鉄のように鍛えられ、邪念は雲霧のごとく去り行く。そして胆は坐り、精神は修養され、いよいよ空手道への理解が深まるのである。それには手脚（足）のどのような部分を、どのように使用すれば、果してどのような効力を有つことになるのであろうか。
先ず〝拳の用法〟は――(イ)握拳と(ロ)開掌拳――とに大別する事ができる。そして、それぞれに(イ)夫々の突法(ロ)打法とがある。次ぎにこの活用部分の変化による〝拳の名称〟の種類を列挙すると――

A　拳の名称

①正拳②脇拳③表拳④裏拳⑤平拳⑥一本拳⑦中高拳⑧手鎚⑨裏鎚⑩鳶の嘴（五本貫手）⑪四本貫手⑫三本貫手⑬二本貫手⑭一本貫手⑮手刀⑯裏刀⑰平拳刀⑱裏拳刀（裏平拳刀）⑲平手⑳背

手㉑猫手㉒背猫手㉓熊手㉔背熊手㉕背竜刀㉖鉾頭㉗平頭㉘背頭㉙猿臂㉚前腕㉛裏腕手腕㉝背腕の三十三種に余る。この様に手腕においておよそ使用し得る箇所を悉く練磨することによって〝手の武器化〟が得られるのである。次ぎに〝脚（足）の部分的な名称〟についてあげると——

B　足の名称

①虎趾②馬蹄③平足④背足⑤足刀⑥円踵⑦膝鎚⑧石脛など八種余りが数えられる。

以上は(イ)足裏(ロ)足表の全体についての使用部分の名称であるが—これらが〝蹴足〟によって活用される時は、実に前者に優る恐しい威力を発揮しうるのである。

元来、脚力は腕力に数倍した実力を自然に賦

与されている。しかもその長さにおいて既に手に勝っている。

しかし、その活動は手に比して鈍重な短所があるから、ひとえに鍛錬によって補い得てこそ空手における脚の価値は発揮せられるのである。されば空手道では、この旨をよく〝天賦の利器の活用〟にまで鍛えて、その重要性を他の武道以上に認めしめることである。

されば〝蹴足〟の研究練磨こそは、空手修業者の特に身を容れて励むべき点なりと信ずる。

武道の試合においては①眼②足③胆④力といって、足の重要性が第二番目に数えられている。野球などのスポーツでも同様なことがいえよう。一進・一退して—(イ)身を護るも、(ロ)敵を攻むるも皆、—足が基礎となってくる。空手道の心得の深浅は、その人の足の捌き方によって既に察知し得る。それに眼に安定なくて腹力の欠けたる者が、何で腰の坐る筈があろう。何で足捌きの妙を体得している者といえよう。

空手に於ては、実にこの脚（足）でもって積極的な攻撃の武器とするのである。それだけに蹴足の修業は、言語に絶した苦心をともなうものである。そして一たんその威力を発揮しうるようになれば、空手は正に無敵の鋭さへ到達するに至るのである。

されば手脚をこのように鋭利な武器化し得る方法は、いったい何うしたら好いのか？

後にくわしく述べるが、その第一条は〝形の不休の鍛錬〟に在ることもちろんだが—直接的に

は(イ)〝巻藁〟を突き、(ロ)砂袋を蹴り、(ハ)豆小砂利や砂などを突いて一部分的鍛錬を行い、更らに〝組手〟によって実戦的な錬磨を積まなければならない。

以上あげたよう一手足の使用による(イ)突法と(ロ)打法と(ハ)蹴法などの活用法には種々あるが、この他に〝受法〟を心得ておくべきである。

〝巻藁〟によって、或いは〝組手〟によって前記の練習法で鍛え上げられた腕は、さながら千古の松木に例うべく、敵の突手を一受したのみで相手の戦闘意志を挫き、更らには戦闘力をさへ失わしめるにいたる。

さて、これら手・足の実際的な練習方法に関しては、章をあらためて、〝巻藁〟〝組手〟〝蹴足〟〝型〟などの事項において詳く述べることとする。

今までに、武器としての手・脚の使用部分の名称と、それに関する概念を大略述べたから、次ぎにはその攻撃の的体となるべき相手すなわち〝[illegible]〟のどのような箇所を攻撃すべきかの問題、言い換えれば〝人体の急所〟について、[illegible]れなければならない。つまり、せっかく鍛え上げた拳・脚も、これを盲滅法に振り廻しているのでは、その効果も少いし意味をなさない。されば、〝敵の急所を知る〟ことによって、一拳必殺も容易の業となるし、また一打即倒も思うようになる。すなわち〝鬼に金棒〟である。

古来、柔術（古い柔道）に用いられていた名称によると即死急所に属するものには(イ)烏兎(ロ)両毛(ハ)霞(ニ)人中(ホ)下昆(ヘ)松風(ト)村雨(チ)檀中(リ)水月(ヌ)月影(ル)稲妻(ヲ)明星(ワ)陰嚢(カ)天倒(ヨ)電光(タ)尾底(レ)活殺などがある。（本書と同じ出版社・大同出版の〝柔道教範〟を参照のこと）

また[illegible]急所に属するものには(イ)胸尖(ロ)前天沢(ハ)潜竜(ニ)夜光(ホ)内異節(ヘ)甲利(ト)独古(チ)早打(リ)腕馴(ヌ)後天沢(ル)後稲妻(ヲ)草際などがある。

これらに次いで効果ある急所には(イ)向脛(ロ)膝裏(ハ)肘関節なども挙げることができる。

第三話　空手入門の心掛け

空手は沖縄（琉球）の武術

プロ・レス力道山の空手チョップ以来、その流行りぶりは現代のような時代なればこその現象に相違ない。考えて見れば、武器を持つのを禁じられていた沖縄で何百年も前から流行し伝えられてきた〝空手道〟（唐手ともいう）が、敗戦後の日本にとみに盛んになってきたのは、何か考えさせるものがある。

空手道にはだいたい〝那覇派〟と〝首里派〟との二派があって、今一般にひろく普及しつつある〝剛柔流〟は那覇の手を伝えているのである。

今、この空手の演武をみるに——**サイファ**や**サンセイル**という、（例えば〝飛燕空手打ち〟〝残波岬の決闘〟〝鉄拳涙あり〟など）空手映画で馴染みの基本形を演ずる際——(イ)いちいち鼻から息を吸い(ロ)ハーッと気合いをこめて吐く。いわゆる〝**イブキ**〟がはいる。つまり、東大寺の南大門にある〝金剛力士〟の像とそっくりの姿態・形相になる。ハーッと構えた図はすさまじくも恐ろしい壮観で——この〝イブキ〟というのは猫が土壇場に追いこまれた時に背を高くしてハーッとやる——あの手を採りいれたもののように見受けられる。そう云えば空手には〝**猫足の構え**〟というのがある。武器を持たないという点から出発した空手道が、動物の闘争方式を採りいれるというのは、もっともな事である。このように体内の空気を空にしておいて攻撃に移るという遣り方は、或る知識人の言をかりて強いて言えば、太平洋戦争中での我が特殊潜航艇や神風特攻隊の精神に通ずるニヒリズム（虚無主義）とも思える。

しかし真実はそうではない。空手は特攻隊のように、盲目めっぽうでムチャクチャな体当りではない。ちゃんと力学の法則にのっとったところの、一々合理的に系統立った闘争形式をもっている。合理的だからこそ〝**瓦割り**〟や、〝**五分板割り**〟の放れ業がみごとに演じられるのだ。だが、首里派には、那覇派のような〝**イブキ**〟が基本形にない。また、形も〝**ピンアン**〟〝**ナイハンチ**〟〝**クーサンクー**〟という工合いに、すべて異ってるが、その点は後の章で詳しく説く。

さて、この〝**イブキ**〟を基本形に入れている那覇派の手を、現今伝えているのが〝**剛柔流**〟である。剛柔という名の起った原因は、形の演武にあるのである。すなわち、指をまげたり伸ばしたり四本揃えたりして前後左右に[illegible]、印を結ぶような手付きをする。そして[illegible]の姿勢を微にくねくねと作らせ、然るのち[illegible]転ずる——つまり〝[illegible]〟ことによって[illegible]因をつくるというわけである。首里派には、このくねくねがない。従って首里派の手が直線的で単純なのに対し、剛柔流の方は[illegible]（[illegible]）なものが感じられる。形の[illegible]のほうが多い。

〝守り〟から〝攻め〟へ

空手の演武の型は、[illegible]や日本拳法の型に似ている。[illegible]——[illegible]に力わとこ[illegible]。[illegible]〝**護身術**〟と[illegible]〝**受け**〟がいかに十分に考慮されているかということに、その[illegible]が生んでいる。つまり[illegible]ない動作[illegible]けば、ピストルなどの[illegible]はともかくとして、短刀などは[illegible]となくなる。

どのような攻撃[illegible]をも[illegible]まりない[illegible]受け、然るのち時を移さず攻撃に転ずる——という、この攻撃が恐ろしいのである。

空手の真の威力　①拳②手刀③貫手（ヌキテ）④エンビ⑤足刀といった人体にそなわった〝**五つの武器**〟の威力は〝試し割り〟という平素の修錬で身につけられる。すなわち、五分（厚さ五分）板を三枚重ねたのを拳で割ったり、八分板を四枚かさねたのを足尖で蹴って割るなどは、まだ生まやさしい方で―煉瓦を手刀で割り、瓦十枚かさねたのを足刀で砕き割るなどにいたっては、いかに多年の修錬といえ神技に近い感を伴う。瓦一枚が肋骨一本の厚さに相当する由であるから瓦を十枚も重ねて割る空手の威力はなんと素晴らしいものか。

人間の急所は何十とあるが中でも〝**七**

つの打タズ〟と呼ばれる致命の個所へ、前述の〝五つの武器〟のうち適当な一つを以って攻撃を加えれば、即座にウンもスンもなく相手は伸びてしまう。

しかし、全国六十万に及ぶ空手の修錬者たちは―(1)わが身体を鍛錬し精神修養に資するために道場に通い、(2)これを以って、万が一の外部の侵攻に対する護身術としているのである。初めから、攻撃のためなど殺伐きわまる物騒な目的を心に抱いてるのではない。ゆえに全国の各大学には空手部が設けられ、空手を体育科の正科にすら加えた大学も数多い。されば諸君は空手入門にあっては、必らずこの心掛けがなくてはならぬ。

そして今や〝空手部のない大学を探すのが大変だ〟とさえいわれている。その大学空手部のうち慶応についで歴史の古い早稲田の新入学生の新入部員たちに意見を聞くと―先ず、入門の動機は〝身心の強化を目的とする〟というのが圧倒的に多い。〝精神に一本の太い筋金を入れる〟のを目的とするのや〝図太いまでの芯が必要なので……〟ともいう。また〝空手によって私は**力**を得たい。それは正しいこと、信じたことを守りぬく力である〟という判断から空手を志している者もある。されば諸君は新らしい空手入門に当っては、必らず前述のような信念にもとずかねばならぬ。

ついでに、これら新入門者たちに稽古の終ったあとの感想を聞くと―ジャズやマンボに熱狂し

このように、空手は世界的大流行のプロ・レスリングに応用されるほど、効果のある強力な数多くの技をもっている。しかし、この手は平素使うべきではない――空手の心髄は"受けて立つ"という護身術であるから……。

第四話　空手上達の秘訣

暴力の否定と大乗的な精神

"喧嘩に勝つ為め"とか"強がりの為め"とかで、この空手を習うような精神は根本的に誤っている。こんな精神では空手道に反すること甚だしく、真の空手人として断じて許さるべき事ではない。

素人が"打って来る"とか"突いて来る"などを――"受けたり""返したり"するのが、先ずその初歩である。

これは空手道としては、最も幼稚な低い水準ではあるが、しかし肝要な第一歩である。その上で、この初歩に満足せずこの域を脱して向上を望むべきである。

空手人はこの大切な空手精神を先ず自ら体得し、それから技にますます磨きをかけ、そして"偉大な空手人"と仕上げてゆくべきである。こうして永遠の将来まで残る神技は"無我精神"

すなわち"社会への奉仕"ともなるのではなかろうか。

この地味に見える最初の努力こそが、将来に偉大な効果を生じ、尊ばれる所以ともなるのである。されば空手は既に述べたように、護身術を主眼とした――(イ)スポーツであり(ロ)好き健康法である。そして――(イ)美しい協同の心と(ロ)健全な身体――を作り、そこに大人としての度胸と寛容の精神をも宿すようになるのである。

これらの精神的な諸要素は、また成功への鍵でもある。再び云うなら、空手上達の秘訣第一条は、(イ)暴力の否定と(ロ)大乗的な精神に徹することである。

努力と要領をよく会得すること　一般に思われるように、何も"空手人は超人的な存在"ではない。世間のあらゆる方面の成功者の例に洩れず、ただ努力に努力をかさねた努力家に外ならないのである。されば体力素質の差よりか、努力の如何の差が、決定的であるといえる。

したがって毎日の短時間の練習そのものにこそ、成功の要素が含まれて居て、遅々たる歩みが大きな結果を将来するのである。例えば一月に一ど一万米走る練習よりか、百か二百メートルを毎日走る練習を続けることのほうが、より効果は大きいのである。そして、これには

先ず好き指導者につくことが、上達の上に何より大きく影響するものである。

空手には、このようにして諸先輩が血の洗礼を受けて編み出した諸々の技が数知れずある。か

くて現在残されて居る技を、私たち自らが発見しようとすれば、それこそ無限な時日と必死の努力が必要となる。しかし幸いなことには、口と耳で現地に伝わっていた。それが今や、文字で残されようとしている。次ぎ次ぎに説く〝形〟は、それらの偉大な先輩の方々の、貴重な血の〝賜〟である。

今、実例で一ついうなら、空手の基本の〝突〟において〝脇腹を明けるな…〟〝脇を締め〟ときびしく教えらるのは、そもそも人間の体で〝脇腹が一番弱い部分〟であると先輩たちが体得してるからである。いかに鍛えて筋骨が隆々とした人でも、脇腹はたとえ軽く打たれても、容易く参ってしまうものである。

そこは胸や腹のように筋肉が強くなく、また骨格も弱くて—内には肺や肝臓や胆嚢がここに位置し—いわゆる〝急所〟であるからである。されば脇をあけるということは、急所を敵に見せることになってしまうからである。

つまり〝突受〟の場合に脇をあけると、力が弱められるのである。すなわち脇をあけて突くと—(イ)腕の力は外れ(ロ)体全体の力がかからない—ことになる。そして、逆を取られ易くなる。円を画いて飛んで来た石よりか、一直線に飛んで来た石の方が、強いのと同じ理窟である。

このような〝先輩の開拓した点〟を定石とすれば、要領がよく会得できて—(イ)時間の上からも

(ロ)労力の上からもはなはだ有利となる。

第五話　体の安定を失わないこと

相手が突いて来た場合に飛び上って顔面（上段をいう）を蹴ることがよく有る。これを〝二段蹴り飛蹴り〟という。

この場合飛び蹴って下りた瞬間に、体が崩れて安定を失う人がよくある。この時、この様な相手に対しては、(イ)飛び込んで行くか、(ロ)或いは蹴込んで行けば—なんなく倒せるものである。

また、手近かな基本の〝突受〟においても、体が前に流れるのをよく見る。これでは、突いた手を返して再び攻撃することが困難となる。かえって相手に逆技や投技をかけられ易くなる。

さて〝体が前に流れる〟とは、野球で投手が投げた直後のような姿勢をいう。この姿勢になると、手を掛けて引っかければ簡単について来る。そして〝投〟も〝逆〟も掛け易いのである。

飛び上って蹴った直後は—(イ)〝猫足立〟か(ロ)〝三戦立〟（さんちんだち）か(ハ)〝四股立〟の構えになって居らねばならない。

こうして体を安定させ、次ぎの攻撃か防守の準備に着手しておかねばならない。

〝空手の誕生〟の一つの原因は—(イ)相手が武器をもって居る場合(ロ)相手が多数で来た場合—に

自分自身は独力でこれによく対抗できるためにと、総てが仕組まれているのである。すなわち、前後左右の相手によく攻守し得る体勢―にあらねばならないのである。つまり、一方に偏せず、いつ何処から来るか不明の敵に備え、常に有利な体勢を保っておらねばならぬ。

(イ)時の利(ロ)地の利、を得ることはもちろん大切であるが―先ず自身の体が、八方の敵に対して安定した状態―になっておらなければならぬ。

この様に述べてくると、昔の武道家の〝極意〟のように難かしい感もするだろうが、その実は簡単である。つまり要領を知れば、容易すいことなのである。

今、仮りに突く時を例に取って見ると―片足を軽く踏み出し、左手を真直ぐに出して立ち、(ロ)力を入れずに両肩を二、三回上下してみる、(ハ)そして下った時に、腹の呼吸を少し吐き出し、腹に力を入れる―ことである。そうすると、体の中心は、頭から胸と腹まで一直線に、両足の中心を通るようになる。そこで膝は軽く、内側にしめる。

すると重心が腹部にあるので、腰は坐って安定する。〝突受蹴り〟は総じてこの状態から出発するのであって、そして突き・受け・蹴りの終った時も、この姿勢に還る。

心がそわそわせず、常に落ちついていることは、何事であれ、人間の生活に肝要な心構えである。されば空手においても―(イ)内は心の安定であり、(ロ)外は体の安定が特に要求される所以である。

ある。

体の〝転身〟も、この中心（重心）を安定させて行わねば―確実さと敏速さを失う。素人考えでは―(イ)足にさえ力を入れておれば―(ロ)体は安定していると思うだろうがそれは考えちがいである。私たちは―(イ)先ず腹に力を入れ、(ロ)腹の力が足に、また指に出て来なければ体は安定されていないのである。

されば転身においても、足で退ろうとせずに、腹を後ろに引いて―足はこれについて来るように行うべきである。反対に前進の場合でも、斜めの時でも、この要領で行えば、たやすくでき得るのである。

されば、空手道では、先ず〝体の安定〟という点に留意して、練習に着手すれば、その上達も早くなる。

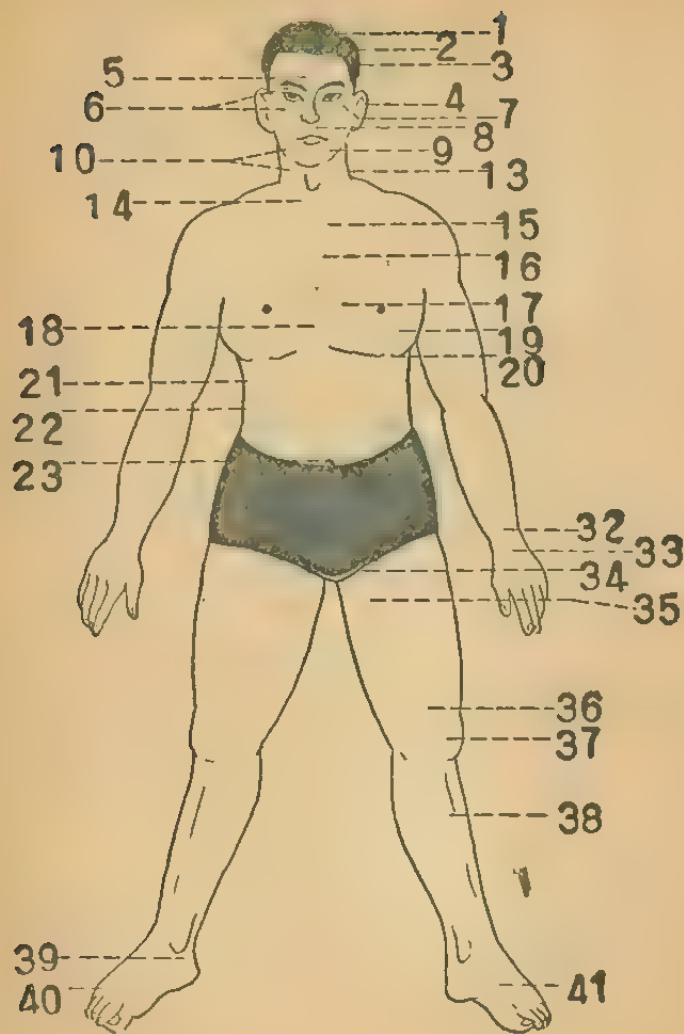
第六話　基本練習を先ず行うこと

あらゆるスポーツにおいて基本が大切であるが、別して空手においては特に重要度が大きい。〝組手〟（試合）の場合を考えても、結局は基本の各々の動作の連続でしかない。技の巧拙は、ただ、各々の基本が、身についているか否かによって、判断されるのである。例えば、基本の〝

〝中段受け〟の変化から掛手・挟受・打落が生れ、また孤受・掬受・払落も中段の場合に留っているのである。このように特殊な技の変化は、すべて基本動作から変化している。
時間がない時には、この基本を準備運動の代りにと、軽く行うのもよい。

第七話　体力増進と生理衛生にも注意せよ

誠に巧妙にできているのが〝人体〟である。されば人々の身体は、例外なく、漸進的に合理的に鍛えることによって強健になり得るが―その反面、ムリが重なると、自らと我が身を亡すことになる。
さて人々の生活を思う時、壮健な者は何事にも有利である。されば身体の強健なことは、人間成功の秘訣の第一課である。
されば(イ)弱い人は弱いなりに、(ロ)また強い人は強いなりに、合理的の練習と体力増進を漸進するならば、たとえ弱い者とても徐々に体力・気力が増加してくる。強い人が弱い人に劣らざることは争えない事実であるが、少なくとも空手を練習しようと志す人々は、自己の体力を知りつつ、ますます向上するように努力すべきである。そして〝空手〟こそは何人でも行き得る〝簡単で最良の健康法〟である。

従来、世人が空手を特定の人々の行うものと誤解して来たのは、空手の発展・普及に取っては不幸であったともいえる。しかし空手の練習には特別な方法がある訳ではなく、むしろ簡単な基本的運動をすることによって、幾らでも希望どおり上達できる。それこそ最も手頃なスポーツともいい得る。
さて、局部的（部分的）な鍛えかたは後述することとして、ここでは先ず総体的に心得ておくべき生理・衛生について、十分な注意を促しておきたい。例えば〝手居〟や〝巻藁叩き〟の時、または練習中に当りどころが悪くて腫れたり出血したりする場合が往々ある。これはそれほど心配する事はないが、長く練習を続けるためには一応手当をしておく必要がある。そして漸進的に合理的に練習さえしておれば、先ず危険は殆んどないといって言い過ぎではない。しかし平素健康な者は、とかく体力を過信して過度になる場合も有り得る。
以上述べた〝空手上達の秘訣〟の五カ条は、すべて解り切ったほどの事柄であろう。しかし、この事項は先達者たちの永年にわたる体験の結果、かくも一見単純に見えるほどの項目として生れ出たのである。つまりはエッセンス（精粋）である。これを会得することによって、上達の秘訣は何人にも出来得る事柄となる。そしてこの事明の理を実行することにおいてこそ、偉大な合理的努力の〝握〟が、漸進的に必要となるわけである。

かくて世間の人々が、この事明の理を再認識し、心身共に健康になって楽しい人生を営み、かくて社会の安寧と秩序の維持に協力し、社会安定の基礎をこの空手道の真髄で固めるよう これを衷心から願う次第である。

第八話　人体の急所とはどこか

急所とは何か　およそ空手を練習するほどの人は、必らず、〃急所〃を知って居なければならぬ。この急所とは(イ)突く(ロ)打つ(ハ)蹴る—などの打撃を加えた場合に—倒れるか又は死に至る—というほど他に比して〃打撃の有効な部位〃を云うのである。ただし空手でいう急所は大体において灸の〃つぼ〃と一致しているが、その〃つぼ〃でも—(イ)比較的攻撃しにくい部位(ロ)または比較的効果の少ない部位—は空手では急所とされていない。また〃つぼ〃以外にも空手では急所とされている部位には、眼球とか下顎などがある。

さて〃急所〃といっても—(イ)攻撃する力が弱かったり、(ロ)或は攻撃された者の身体が鍛錬されている—といった場合には、急所とはならない〃胸部〃〃腹部〃などでも、よく鍛錬された手や足で攻撃されれば、内出血を起して死に至ることもある。

したがって空手修行者においては—(イ)攻撃すれば必らず相手を倒し、(ロ)たとえ受け損じても倒れることのない—ように常に身体全般の鍛錬を心掛くべきである。

第九話　急所の名称と攻撃方法

"急所"として一般にひろく使用されている部位の名称をつぎに記載すると——

括弧内の名称は(イ)別名、(ロ)または俗称……

（第一）　上段（顔面）の急所と攻撃法

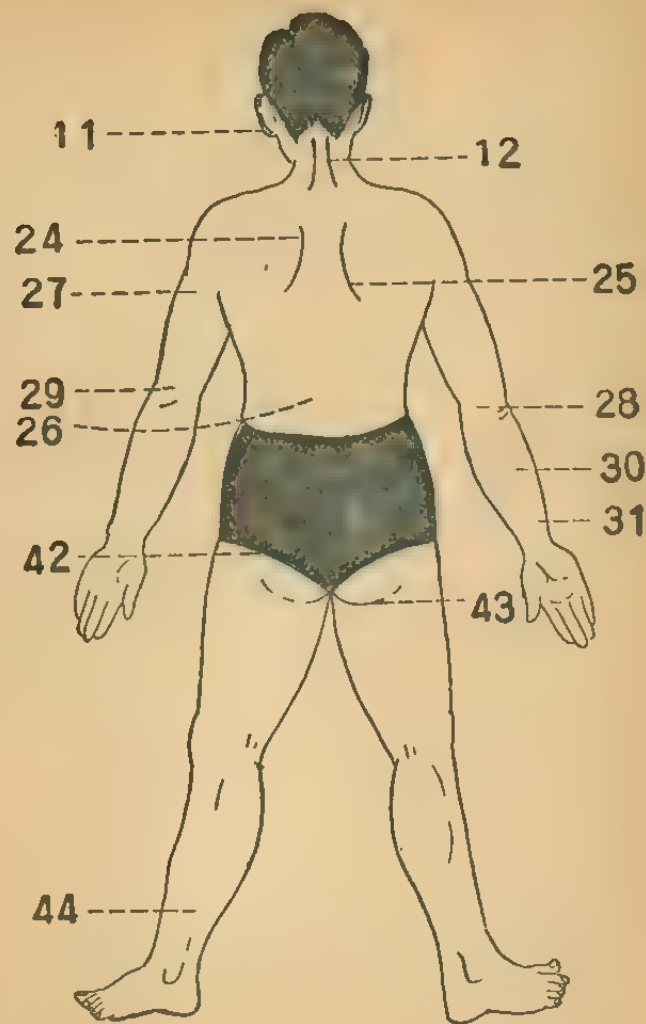
① **天道**・太陽・日角・天尖穴とは頭の頂上を云い、これに加撃すると死に至る。拳・拳槌・手刀などで攻撃する。

② **天倒**（ひよめき・おどりて）とは、天道と前額の間をいい、拳・裏拳・手刀などで攻撃する。

③ **霞**（横門・こめかみ）を一本拳・裏拳・手刀などで打つと死ぬことになる。

④ **耳**　この攻撃方法は霞に同じである。

⑤ **烏兎**（眉間・日月）とは、目と目の中間で拳・裏拳などで攻撃すると死に至る。

⑥ **晴嵐**（明窓）とは両目の上下を云う。背手・一本拳・平拳などで攻撃する。

⑦ **眼星**（眼球・眼晴・ひとみ）を貫手・一本拳・裏拳・平拳などで攻撃する。

⑧ **人中**（準道）とは鼻と口の中間であって、拳・裏拳・一本拳・手刀などで攻撃すると死に至る。

⑨ **下昆**（頤下・下民・山溝）とは口と下顎の中間をいって、拳・一本拳・裏拳・手刀で攻撃する。

⑩ **三日月**（頸）は拳・足・猿臂などで攻撃する。

⑪ **独古**（耳古・耳果）とは耳の後すぐ下の少しく窪んだ所をいう。一本拳・拳槌・手刀などで攻撃する。

⑫ **頸中**（勤元・ほんのくぼ）とは後頭の中央をいい拳・拳槌・一本拳などで攻撃する。

（第二）　中段（胴部）の急所と攻撃法

⑬ **松風**（風月）とは頸の側面の名称で、拳・拳槌・手刀・猿臂などで攻撃する。

⑭ **村雨**（**襟下**）とは頸の前側面で鎖骨のすぐ上の名称。攻撃方法は松風と同じである。

⑮ **秘中**（咽中・のど仏・のど笛）拳・猿臂・膝頭・蹴りなどで攻撃すると死に至る。

⑯ **膻中**（胸中）とは胸骨の上端をいう。攻撃方法は秘中と同じである。

⑰ **胸尖**（胸骨）とは胸骨の下段をいって、攻撃方法は秘中と同じである。

⑱ **水月**（鳩尾）とは胸骨のすぐ下のくぼんだ部位で、拳・貫手・猿臂・膝頭・蹴りなどで攻撃する。

⑲ **脇影**（腕骨）とは脇の下部、すなわち第九肋骨と第六肋骨の間で拳・猿臂・蹴りなどで攻撃する。

⑳ **雁中**（乳下）とは両乳の下部の名称で攻撃方法は脇影と同じである。

㉑ **電光**（月影・脇腹）とは上腹部の前側面の第七肋骨と第八肋骨の間で、拳・拳槌・手刀・蹴りなどで攻撃する。

㉒ **稲妻**（月影）とは上腹部の前側面の第十一と第十二の浮肋部が遊離した下端で、攻撃方法は電光に同じである。

㉓ **明星**（丹田・臍中気海）とは臍の下一寸のところをいい、拳・蹴りなどで攻撃する。

㉔ **早打**（安丁）とは背面の第三肋骨と第四肋骨の間で、肩甲骨の内側に接する部分をいう。拳・猿臂などで攻撃する。

㉕ **活殺**（活所）とは脊柱の第五節と第六節の間をいい、攻撃方法は早打と同じである。

㉖ **後電光**　脊椎の最下端すなわち尾骶骨の部分をいう。拳・蹴りなどで攻撃する。

㉗ **腓駟**（腓折）とは上脚の後側の中央部をいう。拳槌・手刀等で攻撃する。

㉘ **肘詰**（[illegible]）とは肘の外側をいう。攻撃方法は腕関に同じである。

㉙ **腕関節** 拳槌・手刀などで攻撃したり、捩じ折ったりする。

㉚ **小手** これは拳槌・手刀・猿臂または挟み折り・はたき折り―などで攻撃する。

㉛ **内尺沢**（小捕・脈所）これは脈所を拳・一本拳・拳槌・手刀などで攻撃する。

㉜ **外尺沢**（小捕）これは脈所の反対側で、攻撃方法は内尺沢に同じである。

㉝ **手甲**（合谷）この攻撃方法は、内尺沢に同じである。

（第三） 下段（腹部）急所と攻撃法

㉞ **金的**（釣鐘・睾丸）をいい、拳・握り・膝頭・蹴りなどで攻撃する。

㉟ **夜光**（由部・陰股）これは大腿の上部の内側面をいう。拳・蹴りで攻撃する。

㊱ **伏兎**（比光・滑筒）これは大腿の下部の外側面をいう。攻撃法は夜光と同じである。

㊲ **膝関節** 蹴り・踏み折りなどで攻撃する。

㊳ **向骨**（向脛）これは脛の骨の前中央をいい拳・蹴りなどで攻撃する。

㊴ **内踝**（内脚・内踝節）これは脛骨の内側面の内踝節のすぐ下をいう。拳槌・手刀などで攻撃する。

㊵ **甲利**（高甲利・足の甲）これは踏み砕きなどで攻撃する。

㊶ **草隠**（臨泣）これは足の甲の中央から少しく外側によったところで、攻撃方法は甲利と同じである。

㊷ **尾骶**（下髎・亀の尾）これは脊骨の最下端をいい、膝頭・蹴りで攻撃する。

㊸ **後稲妻**（殿下）これは大腿の後側の上部中央。すなわち、股二筋と半腱様筋の間（重なり目）のところをいう。拳槌で攻撃する。

㊹ **草靡**（刈当・膝下）これは下腿の後側の中央をいう。蹴りなどで攻撃する。

B 空手道の基礎知識

第一話 拳の握り方

拳は〝空手の生命であるからよくその握り方―に注意して鍛錬しなくてはならぬ。鍛錬法は基礎鍛錬篇の章で詳しく解説するから、ここでは予備知識として〝基本の握り方〟を説明する事にとどめておく。

①**正拳** 通常、単に〝拳〟ともいい、その握り方に二通りある。

(前　面)

（第 1 図）

(イ) 第一図の順で、—拇指以外の四指を、その付け根のところ近くつつき合うように深く握る。この時に各指の第一関節と第二関節で平面を作ること。そして拇指の第二関節を曲げて、人差指と中指を強く押えること、第二図のようにすること。

(ロ)の握り方においては、人差指の第一関節を伸ばして握る。第二図の(ロ)を参照のこと。

また或る講師は、この(ロ)のように人差指を伸ばして握る正拳は　拳の外形を整える、すなわち、(人差指と中指を並行させるため)以外の意味はない——とも述べている。

前　面

（第 2 図）

正拳の使用の部位、すなわち〝当てる位置〟は、人差指と中指との付け根で—〝大拳頭〟(通常は〝拳頭〟ともいう)と呼ばれている。(第三図の・印)この正拳の握り方を絶えず練習していると、掌にタコが出来る程になる。また正拳の握り方に力が入っていないで、指が緩んでいると—突いた時に怪我をしやすい。よってよく注意してしっかり握るようにしなければならぬ。

（第 3 図）

②平拳　拇指の四指を揃えて浅く握り、そして人差指の横に拇指の先をつけて握る。その使

用部位は—人差指と中指の第二関節で—〝小拳頭〟とも称している。(第四図の・印を参照のこと)主として頭部の攻撃に用いる。

（第 4 図）

（第 5 図）

③裏拳　正拳の、甲の方からみて、中指の付け根のところを使用し、主として相手の「顔面攻撃」をする。(第五図の・印を参照のこと)

④拳槌又は鉄槌　正拳の掌の横側面の下部を使用するのが拳槌である。(第六図・印を参照)相手の手首を打ち払ったり、頭部とか関節等の固いところの攻撃に用いる。

⑤人差一本拳　平拳の握り方で、人差指を突き出して握って急所の水月や人中などに当てる。(第七図の・印を参照)

⑥中高一本拳　正拳の握り方で、中指を突き出させた形です。(第八図の・印を参照)これは水月や人中などの攻撃に用いる。

（第 6 図）

（第 7 図）

（第 8 図）

第二話　貫手と手刀

①**四本貫手**（または**諸手貫**）　拇指を曲げ、他の四指を揃えて伸ばした形で第九図がそれである。その伸ばした四指の先きを使用して、相手の水月や脇腹等を突く。そしてこれには〝**縦貫手**〟と〝**平貫手**〟とがある。

（第 9 図）

（第 10 図）

（第 11 図）

（第 12 図）

②**二本貫手**　無名指と小指および拇指の三本を曲げ、人差指と中指を伸ばした形で第十図の如きである。主として相手の眼を突くに用いる。

③**一本貫手**　人差指だけを第十一図のごとく伸ばした形で、やはり眼を突くのである。

④**手刀**　手刀は四本貫手と同じく、拇指を曲げ他の四指を伸ばした時の形で、掌の横側面の下三分の二を使用する。（第十二図・印を参照）　これは相手の頸動脈・腕・霞・眉間・人中などの攻撃に使用し、その際には小指の付け根の部分が当らぬように注意すること。

第三話　猿臂

肘を使用して相手の水月や胸部や腹部などを当てることで、非力な婦人や子供には特にその利用効果が大きいものである。

①**立て猿臂**　拳を腰に接して、肘を立てる。この際、両肘を立てれば〝**両立て猿臂**〟である。

②**下げ猿臂**　肘を上から下に下げて肘当てをする。

③**前猿臂**　拳を後頭部附近にかつぎ上げるようにして持って行き、肘を前方に出して当てる。

④**後猿臂**　これが最も一般に使用される〝**肘当て**〟である。拳を一たん耳の辺りまで持って行き、その拳を腰に接して肘を後方に出し、後から抱きついて来た相手の水月などを当てる。

⑤**前後猿臂**　前と後の相手に対して、同時に左・右の猿臂で当てる。

⑥**横猿臂**　右（左）拳と肘を水平にし、その拳が右（左）胸の前に来るようにして横に肘当てする。両肘を横に出せば**両横猿臂**となる。

⑦**捻り横猿臂**　左右両拳の拇指側を、両乳の横につけて肘を張り、上半身を捻って右（左）肘で、前方の相手の左右脇腹を打つようにして当てる。

⑧**捻り横後猿臂**　右（左）肘で、右（左）横の相手を打つと同時に、左右肘で後の相手の水月

を当てる。これは多勢の相手にとりかこまれた場合などに使用する。

第四話　その他の手の使用部位

①掌底　掌を開いて拇指を第一関節で曲げて掌の側面にくっつけ、掌の下部で相手の顔面や肩胸などを第十三図に示すごとく突き上げたり押したりする。

（第 13 図）

②拇指小拳頭　拇指を掌の中央まで二段に深く折り曲げて―(イ)その拇指の小拳頭で強く下から突き上げたり(ロ)又は平手打ちをして拇指小拳頭の側面をきかせたりする。（第十四図を参照）

（第 14 図）

③平鋏　中指・無名指・小指を深く曲げて拇指と人差指で鋏形を作り、その二指の側面で相手の首筋を打ったりする時に第十五図のごとく使用する。

（第 15 図）

④指鋏　中指・無名指・小指を深く曲げて拇指と人差指で鋏形を作り―(イ)相手の咽喉を中指小

（第 16 図）

（第 17 図）

拳頭で突きつつ(ロ)鋏で咽喉を締める時に用いる。（第十六図を参照のこと）

⑤弧拳　五指を伸ばして指先きを下にさげ、手首を上に強く曲げた時できる弧の頂点をいう。主として"受け"に用いる。（第十七図を参照のこと）

⑥小手　相手の攻撃を受ける手をいい、小手には三つの名称がある。すなわち、**(イ)表小手(ロ)裏小手(ハ)平小手**である。第十八図を参照のこと。

（第 18 図）

第五話　手技

手技には(イ)突手(ロ)手刀(ハ)貫手(ニ)猿臂(ホ)受手(ヘ)払手などがある。以下簡単に説明すると――

①突手　突手は"受手"と共に、最も多く用いられる手技である。このときの拳は、突くと同時に引かないと危険である。

②受手　相手の手または足の攻撃を受ける手をいい―(イ)上段受け(ロ)中段受け(ハ)下段受け―等がある。そして各々の"受け"をそれぞれに"内受け"と"外受け"に分つ。かくてその種類ならびに変化は多数になって、例えば(イ)腕受け(ロ)手刀受け(ハ)横受け、等々である。

③払手　受手の一種であるが、相手の手または足を打ち払うようにして受ける。これにも―(イ)

打払い(ロ)手刀払い―等の種類がある。

④ **弧受** 相手が突いて来た手を、下から上にはじき上げるようにして弧拳で受ける〃受手〃の一種である。

⑤ **掛手** 受手の一種で、相手の突いて来る手を掛けるようにして受けるのをいう。

⑥ **引手** これは〃掛手〃の変化であって、相手の〃突手〃を受けるや否や、その手を掴んで引き寄せるのである。引手は相手の―(イ)体勢を崩し、(ロ)攻撃を封じて、(ハ)自分の攻撃を有利にする―ものである。

⑦ **捻手** これは〃引手〃の変化であって―(イ)単に引き寄せるだけでなく、(ロ)逆に捻りながら引き寄せて―相手を攻撃する。

⑧ **抱手** 受手の一種であって―(イ)相手が突いて来た手を掴んで引き寄せ、(ロ)小脇に抱え込むのをいう。それから後に、相手を攻撃するのである。

⑨ **掬手** 〃受手〃の一種であって―(イ)相手の手または足を掬い受け、(ロ)または掬い投げる―のをいう。これは相手の攻撃して来た手足を封じ、体勢を崩すものである。

⑩ **揺分** 相手が例えば諸手突きで来るのを、自分の左右の手首で揺分けるのをいう。

⑪ **打手** これは攻撃・防禦ともに使用する。すなわち(イ)攻撃には、拳槌・手刀・一本拳などで相手の急所を打ち、(ロ)防禦には、拳槌・手首・手刀などで、相手の攻撃して来る手・足を打って、その攻撃能力を粉砕する。

以上のように〃手技〃は―(イ)相手を攻撃し、(ロ)または相手の攻撃を防ぎ、体勢を崩して技を封じ、(ハ)或いは、受けると同時に相手の活動能力を粉砕して、自分を有利な立場にやる技である。

第六話 足の立ち方

（第 19 図）

空手の形の構え方には―(イ)結び立ち(ロ)閉足立ち(ハ)八字立ち―の三種類の立ちかたがある。この〃八字立〃には更に①〃外八字立〃と②〃内八字立〃とがある。そして形の演技中には①に(イ)前屈立(ロ)後屈立(ハ)不動立(ニ)猫足立(ホ)騎馬立―などがある。

次にそれぞれの"立ち方"を説明すると――

①**結び立**　左右の踵を接し、爪先きを開いた立ちかたである。すなわち、体操での「気ヲツケ」の姿勢と同じだが――ただ肩に力を入れないで、両手を自然に両脇下にたれ、眼は第十九図のように正面をみること。

②**閉足立**　この立ち方は"結び立"を更らに爪先にまで引きつけた形である。第十九図の(ロ)と第二十図を参照のこと。

（第 20 図）　（第 21 図）

③**八字立**　足を八字立てに踏んで立つ立ち方で、――これには(イ)"外八字立"（爪先の方を広く開く。第十九図の(ハ)および第二十一図を参照）と、(ロ)"内八字立"（踵の方を広く開いた立ち方で、第十九図の(ニ)を参照）とがある。そして両足の間隔は人によって差異があるが、大体、肩の幅より少し広めで、約一尺五寸ぐらいが好い。

④**レの字立**　左右の足の位置が、"レの字"型になるのでこの名称が起った。これには、又――

右"レの字立"（へ第十九図の(ホ)を参照）と、"左レの字立"（第十九図の(ヘ)を参照）とがある。

（第 23 図）　（第 22 図）

⑤**丁字立**　足の位置が丁字形になるので、このように云う。第十九図の(ト)を参照すれば判る。

⑥**前屈立**　両足の間隔はその人の身長により違う。通常二尺五寸くらいに開いて――(イ)前足を屈し、(ロ)後足を伸ばして立ち、(ハ)両足平均に体重をかけるのである。第二十二図を参照）のこと。

⑦ **後屈立** 前屈の反対の立ち方で―(イ)後足を曲げ―(ロ)前足を伸ばした形である。そして後足に体重をかけ、両足の間隔は約二尺五寸ぐらいが好い。（第二十三図を参照のこと）

⑧ **猫足立** 後足を曲げてこれに体重をかけ、前足は膝を曲げて踵を浮かし、力を入れずに、爪先を軽く地につける。この「立ち方」であると進退が敏捷になって―(イ)蹴込み(ロ)蹴放しなどに適する。（第二十四図を参照のこと）

⑨ **鷺足立** 片足を膝の辺りに上げた立ち方であって―(イ)上げた足が膝の前に来れば〝**前鷺足立**〟（第二十五図参照）で(ロ)後ろに足が来た時は〝**後鷺足立**〟である

（第24図）　（第25図）

⑩ **騎馬立** (イ)爪先を少し内側に向け、(ロ)両股の内側に力を入れ、(ハ)両膝を十分に曲げ、(ニ)膝から下が殆んど垂直になるくらいに膝を開くという〝立ち方〟である。そして―(イ)両足底の外側に力を入れ、(ロ)上身は垂直に起こして両背を下げ、(ハ)胸を張って腰を落して―下腹に力

を入れる。両足の間隔は約一尺七・八寸ぐらいが好い。（第二十六図を参照）

（第26図）　（第27図）

（第28図）　（第29図）

⑪ **四股立** 騎馬立の爪先および膝頭を外側に開いた形である。すなわち―(イ)両足を大きく外八字に開いて両膝を曲げ、(ロ)上体を垂直にして腰を落した立ち方で、第二十七図のごとき

である。

⑫ **三戦立**　騎馬立から、そのまま左右いずれかの足を、前または後足底の長さだけずらして第二十八図のように立つ〃立ち方〃である。

⑬ **不動立**　前屈立より少し足を広く開いて両膝を十分に曲げ、両足へ平均に体重をかける。」爪先の方向は第二十九図に示したごとく、左右とも同じ向きである。

第七話　足の使用部位

（第30図）

（第31図）

（第32図）

① **上足底**　足の指を上に反らした時、指の付け根が鳩の胸のようになるところをいう。（第三十一図を参照の事）〃正拳〃に相当すべきもので、蹴技の基本となるのもある。前方を蹴り上げる時に用いるがその時―(イ)指を十分に反らして、(ロ)足首に力が入っていないと怪我しやすいから―特に注意しなければならぬ。

② **下足底**　足の裏面の踵の部をいう。(イ)下方へ強く踏み下ろして相手の足の甲を踏み挫いたり、(ロ)蹴上げや蹴放したゞをする時にも、補助的な働きをする。（第三十一図参照）

③ **後踵**　第三十二図のごとく踵の後の部分をいい〃後蹴り〃に用いられる。(イ)後方から抱きつかれたり、(ロ)手を逆に捻られた時―金的または脛などを蹴る。

④ **足刀**　上足底と同じく足の指を上に反らし(イ)足の小指側の側面を〃踏込み〃〃蹴放し〃〃横蹴り〃などの「蹴り」に用い、(ロ)相手の膝関節や脇腹などを攻撃する。〃手刀〃と対照して〃足刀〃ともいう。（第三十三図を参照）

（第33図）

⑤ **足底**　いわゆる〃足のヒラ〃で―(イ)相手の足を払ったり、(ロ)または突いてくる拳を払ったり―するのである。

⑥ **足首**　足の爪先を特に、脛の一直線になるように伸ばしたときの足首である。相手の金的を蹴る。（第三四図を参照のこと）

⑦ **爪先**　足指を真直ぐに伸ばして〃前蹴り〃に用い、水月や下腹部などを攻撃する。

（第34図）

⑧ **膝頭**　近よった相手の金的を、これで突き上げる。

第八話　足　技

〃手技〃と〃足技〃が実は空手の生命である。ことに足技は、他にその比を見ないほど精妙で

あって、すなわち〝足技〟は空手の独壇場である。しかし足技は手技と併用してこそ、空手の絶妙さが発揮できるのだから—手技と足技を併せおこなう鍛錬がもっとも肝心である。

① **蹴放** (イ)片足で身体を支え、他の片足で相手の下腹部・腹部・脇・金的などを蹴放ばし、その反動で迅速に足を引くのである。足を迅速に引かないと、相手に掴われる恐れがある。また足を引いて元の体勢に帰った時、相手に乗ぜられないように注意すること。蹴放しに使われる部分が〝上足底〟であって、これが最も多く使われる〝蹴技〟である。

② **蹴込** 蹴放しと同じ要領であるが—(イ)蹴った足を元の位置に戻さず、(ロ)相手の膝関節などを強く押し込んで挫く。蹴らずに直に踏みつけるのを〝踏込み〟と云う。

③ **蹴上** この技はだいたい蹴放しと同じ要領で—上足底で胸部・金的などを蹴り上げたり、足首を伸ばして金的を蹴上げたりする。

④ **横蹴** 側面の相手に向って足刀で蹴放す。また時としては、蹴放さずに踏み込むこともある。すなわち、—(イ)右(左)足で立って、(ロ)左(または右)足裏を右(左)膝頭のあたりに第三十五図のごとく引きつけて、(ロ)強く相手の膝関節または脇腹などを第三十六図のように蹴放し、(ハ)蹴ると同時にその足を元に引きつける。

⑤ **飛蹴** 両足で飛び上って、相手の顔面や胸部などを左右の足で蹴る。すなわち飛び上ることによって相手の意表に出、その虚を衝くのである。この蹴りで注意することは左右の足で蹴る動作を敏速に行わないと—(イ)相手に足をすくわれたり、(ロ)地に降りた時、反対に攻められたりする。

⑥ **後蹴** 後ろから相手に抱きしめられた時などに—(イ)膝を屈曲げて後踵で相手の向脛や金的などを蹴上げる。

⑦ **蹴返** 相手が攻撃してくる手または足を、わが足で蹴放すと同時に、その足で相手を蹴上げるのである。また、わが〝蹴放し〟を相手に受けられた時、その足を元に戻さず更らに蹴放したり、蹴込んだりする。

⑧ **廻し蹴** 相手が左(右)から突いてくるような時—(イ)こちらはこれを左(右)手で掴くと同時に、(ロ)身体を廻しながら、わが右(左)足底で相手の金的・腹部・脇などを廻し蹴る。

(第36図)　(第35図)

⑨ **膝槌** 相手と組合ったりするような場合に、膝頭などを使用して、相手の急的などを突き上げる。

⑩ **踏切** 足刀でもって、相手の足を、踏み切るような気持で、蹴込むのである。

⑪ **踏付** 相手の足の甲をば、わが足裏で踏みおさえて、突き倒したり又は押し倒したりする。

⑫ **踏打** 後方から組まれた時に—下足底または上足底ぜんたいで、相手の足の甲を踏み打ちすることである。

⑬ **波返** 相手が急的などを蹴ってくるのを、わが足裏で打ち払うのをいう。

⑭ **飛越** (イ)相手の頭上を飛越して背後に廻ったり、(ロ)または相手が棒などで足を攻撃して来た時などに、相手の意表外に出てその虚を衝くのである。

⑮ **寄足** 相手と少し間合いの遠い場合などに—(イ)手足の姿勢を保ちながら〃**刻み足**〃に寄ったり、(ロ)または相手の攻撃を避けるために、刻み足で退いたりする—のをいうのである。

⑯ **飛込足** 相手が遠く離れている時などに、隙を見つけるやサァッと飛び込みざまに、技を施すときなどの飛び込みをいう。

⑰ **投足** 相手を投げ倒す足技をいう。

⑱ **三日月** 相手が左（または右）から突いてくる右（左）拳を—(イ)わが左（右）手で内側から受けると同時に、(ロ)その相手の右（左）手首を掴んで引き寄せながら、(ハ)わが右（左）足で—相手の胸部などを蹴るのをいう。その時の「蹴り」の動作が三日月を描くので、この名があるわけである。

⑲ **三角飛** 空手の玄妙とも称われる〃**神技**〃であって、これには二つの方法がある。即ち(イ)一つは身体を地面と平行にして飛び、まず相手の一人を蹴り、次いで他の相手を拳と頭で突く方法で、(ロ)今一つは飛び上って行って、相手の一人を右（左）足で蹴ると同時に、更らに左（右）足で他の相手を蹴るのである。

第九話　補助運動具の解説

〃型や組手〃の練習だけ行って、補助運動具による鍛錬を怠ると、空手の実際的な威力も半減してしまうものである。ゆえに、補助運動具による身体各部の鍛錬も、常に心掛けねばならぬ。したがって手近なところに補助運動具がない時には、しかたないから器具なしで、単に補助運動だけでも行うが好い。

次ぎに各種の〃補助運動具〃について説明すると——

① **巻藁** これは手・足の攻撃に使う部分を鍛錬する用具であって、補助運動具の中で最も重

ある。しかし十分に鍛錬された人々のためには、上下同じ厚さの柱を使用することが多い。

(ロ) **提巻藁**　提巻藁には―(イ)手・足を鍛錬するためのものと、(ロ)腰の力を鍛錬するためのもの―との二通りがある。

第四十図の(イ)は手足を鍛えるためのもので、弓道で使用している巻藁と同じ形のものである。

（第 40 ）(イ)

（第 40 図）(ロ)

まず藁を長さ二尺ぐらいに揃えて切り、これを直径一尺ぐらいの太さに束ねて紐でくくり、その上を三ツ網に撚った藁縄で巻きつける。重さは普通で三貫目ぐらいになる。この両端を細か縄などでしばって、およそ胸の高さに吊るし手足の鍛錬に供する。

ここに示した第四十図の(ロ)は、腰の力を強くするためのものであって―外米をいれてくる麻袋（いわゆる南京袋）か、または丈夫な布袋のようなものに砂か鋸屑などを入れて約十貫ぐらいの重さにする。これを一丈ぐらいの高さのところから、自分の胸の高さあたりに吊るしておく。

（第 41 図）

② **チーシー**（据石）　これは第四十一図のようなもので、重さは一貫目内外である。

③ **サーシ**（鉈形石）　これは鉄または石で第四十二図のように作ったもので、鉄亜鈴と同じような利用効果がある。

（第 42 図）

⑤ **下駄**　これには〃石下駄〃と〃鉄下駄〃があって、足の諸筋肉を鍛錬させ発達させるためである。（第四十三図を参照）

⑤ **瓶**　大小いく通りもあるが、それらは第四十四図で図示したような形でなければならぬ。瓶の持ち方は―(イ)先ず拇指を掌の内部へ二段に折り曲げ、(ロ)その指の第一節の側面と、他の四指の第一節の腹面とで―第四十五図のように持つ。いわゆる〃鷲掴み〃とは違うのである。

⑥ **力石**　力石は第四十六図のようなものであるが、柄はなくても差支えない。柄があれば握力の（握る力）養成には役立つ。

⑦ **砂箱**　箱に豆または砂などを入れる。これ

（第 43 図）

（第 44 図）

は拳頭（こぶし先き）を鍛えるのである。

⑧ **砂袋**　袋の中に砂を入れて、拳・肘の鍛錬をする。

⑨ **鉄輪**　直径六・七寸から一寸五分ぐらいの鉄の棒で、長径六・一尺五寸位の楕円形に作った輪で、腕力と握力を鍛えるものである。（第四十七図を参照のこと）

⑩ **球棒**　第四十八図のような十貫から二十貫ぐらいの球棒で、両手で差し上げる運動をおこなう。

⑪ **鉄亜鈴**　"エキスパンダー"はボクシングで使用しているが、空手でも最近はこれを使用するようになった。第四十九図が"鉄亜鈴"で、第五十図は"エキスパンダー"である。

⑫ **掛手引**　これは第五十一図のようなもので、柱の下部を半ば

（第45図）

（第46図）

（第47図）

（第48図）

「突き柱」と同じ要領で地中に埋めて(イ)地上三尺五寸までを細竹や籐などで太く巻いて、(ロ)更らにそれより五寸ぐらい上（すなわち地上からは四尺）に穴を開けて棒を通し、(ハ)中心柱でとめて棒の両端がシーソーのように上下へ動くようにする。さてこの"掛手引"とは"掛手""引手""貫手""肘当"の運動具の略称である。

⑬ **釵**　釵（鉄または真鍮製）の振り方を練習して、手首の力を養成する。釵は立派な武器の一つである。（第五十二図を参照）

（第49図）

（第50図）

（第51図）

（第52図）

後篇　空手の"形"と"組手"

A　基礎鍛錬の方法

第一話　空手道の生命

a　基礎

いよいよ次ぎから「**空手の生命**」であるところの、手（拳）と足（脚）の基本鍛錬法の説明にかかる——

空手人の第一の心構えは、毎日毎日、手と足の鍛錬を怠ることなく——(イ)何時なん時でも瞬時の危難に処して、(ロ)絶大な威力を発揮できるように——と心掛けることである。

この目的に向って鍛錬すれば——(イ)**一拳**でよく数枚の「重ね板」を突き割ったり、(ロ)**一蹴**でよく**拾数枚の「重ね瓦」を砕くことができるようになる。**

①　拳の鍛え方

まず第一に、構えた時に胸の高さに巻藁がくるように、突き柱に巻藁をくくりつけること。巻藁の位置が高すぎると——構えた時の足も自ずと伸びて腰が浮き、突い時に正拳に十分の力が入らなくなる。"**少し低くすぎはしないか**"と思うくらいの位置にくくりつけるが好い。

"**構え方**"は——(イ)腕を伸ばしてみて、巻藁に十分とどくぐらいの位置（すなわち突いた時に体がかがみこまない程度）に巻藁に向って立ち、(ロ)右（左）の拳で突くには左（右）足を一歩前に踏み出して半身となり、(ハ)両膝を十分に曲げて腰をできるだけ落し、(ニ)右（左）拳を右（左）腰にし拳の甲を下にし、(ホ)左（右）拳は拳の甲を上にして、膝より少し離して構える。第五十三図を見よ。

構え方にはこの外にも、後屈立・騎馬立・猫足立などいろいろの立ち方があるが、それぞれに依ってそれぞれの構え方で、突きの鍛錬をしなければならない。

（第 53 図）

次きは〝**突き方**〟であるが―(イ)右(左)拳を突き出す時は捻じりながら出し、巻藁に当る直前に拳甲が上になり、(ロ)引く時は捻じりながら引いて、腰に構えた時は拳甲が下になるのである。

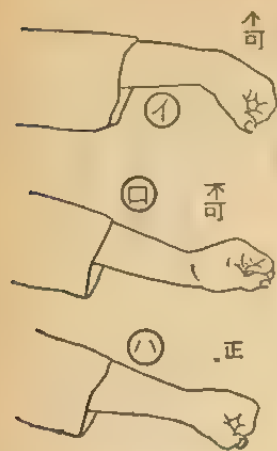
また膝の前に構えている左(右)拳は―(イ)右(左)拳を突き出したときには、拳甲を下にして左(右)腰に構える。すなわち右(左)拳を突き出しながら、左(右)拳を左(右)腰に構えるのである。(ロ)そして右(左)拳を引きながら、左(右)拳を前に出して、元の構えの姿勢に戻るのである。

この突き出す拳と引く手の一致が、最初は仲々その要領がわかりにくいが、よく注意して行っているうちには、次第に上手に出来るようになるものである。

さて、最初のほど二・三回は軽く突いて調子を取る。すなわち間合いを計ることである。それから徐々に力を入れて突くようにする。また初めのほどは突く回数も少なく、朝夕毎に鍛錬し熟練するに従って回数を多くして行くが好い。最初からムヤミに力を入れて―(イ)強く突いたり(ロ)回数を多くしたりすると―拳頭を痛めて、心ならずも途中で鍛錬を休まねばならぬ仕義にもなる。この点を特に初心者は注意しなくてはならぬ。

このようにして拳頭が固まった上は、再びそれが柔らかくならぬようにと常に巻藁に親しんで鍛錬に心掛くべきである。

突き場合―(イ)腰に構えている時から余り力を強く入れすぎて突くと、反って動作も鈍くなり突いた時の威力が弱くなるから、(ロ)腰に構えている時は、拳を軽く握って突き出した拳が巻藁に当たる直前にグッと強く力を入れるようにする。また突き柱の上端は薄くて弾力があるから力を入れて突くとその反動で「はね返って来る」ものである。ゆえに、はね返らぬように突いた時グッと力を入れてちょッと押し止め、それから腰に引くことである。この腰に拳を引きつける呼吸は、突き出す時よりも速いくらいの気持で引くこと。

突いた時の手首が、左右、上下に歪んだり曲ったりせず、真直ぐに伸びていなければならぬ。ナゼかというに、歪んだり曲ったりしていると―(イ)拳の威力がないのみでなく、(ロ)往々にして手首を捻挫したり、(ハ)指を痛めたりするからである。第五十四図の(イ)と(ロ)は〝不可〟の場合を示し、(ハ)がその正しい突き方を図示したものである。

（第 54 図）

また突いた時の拳甲の向きは、必らずしも、常に上を向いていなければならぬ、とは限らない。

時と場合によっては、外横に向いたり斜めに向いたり―下顎を拳鬪でアッパカットする時のように、拳甲が相手の方に向くこともある。しかし〝正拳〟を鍛錬する場合には、やはり拳甲を上に向けるように注意すべきである。

正拳の鍛錬には―(イ)前に述べたような「立ち方」で行うのみでなく、(ロ)遠くから走って来て突いたり、突くと同時に後に退ったり、または巻藁から一尺ぐらい離れたところ（即ち、構えの姿勢の時に、腕を伸ばしてみて）から、飛び込んで突いたりする。このような「実践的な鍛錬」も大いに必要ではあるが、しかしこれは前に述べた「基本の突き方が」完全に出来るようになってから行うことである。

拳頭を痛めている時は―(イ)〝**空突き**〟（実際には巻藁を突かないで、巻藁の一・二寸前で突き出した拳を止める）をしたり、(ロ)或いは速力養成法として〝**下げ紙突き**〟（紙を幅二・三寸に切って、高所から吊り下げて突くこと。「突き」並びに「引き」に十分速力があると、突いた時に紙は向うへと押され、引いた時には紙が拳について手前に戻ってくるものである。この様になるごとく、拳の突きと引きを練習する方法である）を行えばよろしい。

最後に注意すべきは―拳を腰に構える時の「高さ」についてである。

ふつう、拳は腰（肘が大体において直角となり、第五十五図の(イ)を参照）に構えるが、教師

によっては、乳の下あたり（これは拳と肘が水平になり、この構え方には第五十五図の(ロ)のように肘を十分後ろに引くのと、(ハ)のように肘を半分しか後ろに引かない仕方とがある。(ハ)は近くから当てる時の構え方）に構えられることもある。

また拳を乳の上あたり（第五十五図）の(ニ)に構えることもあるが―これはちょッと高すぎるけれども、拳はどんな位置からでも当てることができるようにと、平生から常に鍛えておかねばならぬから―図の(ハ)の肘を半分後方に引いて構える仕方と共に、この構えからおこなう突き方もよく練習しておくべきである。

正拳を鍛えるには、前述のように〝立巻藁〟を使用する外に提巻藁や砂袋なども利用される。さて巻藁によっての拳頭の鍛錬は、次ぎのような種々の効果を伴なうことになる。

(イ)拳頭が固くなってくる。
(ロ)突きの速度が養成される。
(ハ)当身の要領が会得される。
(ニ)間合が呑み込める。
(ホ)力の使い方が会得される。
(ヘ)気息の吞吐がわかってくる。

（第55図）

(ト)胸・肩・腰・腹などに力が出る。

(チ)手や肩の関節が反動に慣らされる。

"突き方の種類"　三種類が普通である。次ぎにその方法を簡単に述べると——

(イ)　**真突き**　これは突き方の基本で——(イ)"**上段**突き"（相手の**顔面**を突くこと）と"(ロ)**中段**突き"（相手の**胸部**を突くこと）と(ハ)"**下段**突き"（相手の**腹部**を突くこと）。

(ロ)　**上げ突き**　相手の攻撃を受け止めて、そのままその手を掴んで引き寄せながら——相手の顎を下から上へ突き上げる突き方。

(ハ)　**振り突き**　拳を右または左へ振り廻すようにして、相手の顔面や脇腹などを突くこと。

(ニ)　**輪突き**　突き出した拳を相手に受け止められた時、そのままの位置からくるりと拳を廻して輪をえがくようにして突くこと。

②　**平拳の鍛え方**

平拳は小拳頭を鍛えるもので——(イ)正拳の突きと同じ要領で突いたり、(ロ)巻藁の正面に立って頭の斜め上から打ち下ろすようにして巻藁に当てたり、(ハ)或いは巻藁の斜め横の位置に立って打ちつけたり——して鍛錬する。

③　**裏拳の鍛え方**

右（左）裏拳を鍛える時は、巻藁の斜め右（左）横に立ち、右（左）拳を左（右）耳辺りに持っていって打ち当てる。または巻藁の正面に立って、拳を頸下（このとき拳の甲が巻藁の方を向く）或いは頭上（拳甲が横を向く）に構えて、その位置から打ち当てる。

④ **拳槌の鍛え方**

右（左）拳槌を鍛える時は、巻藁の斜め左（右）横に立って、拳甲を上向きに頭の斜め上に構えてから打ち当てる。

⑤ **貫手の鍛え方**

巻藁や砂袋や砂箱などを利用して鍛える。四本貫手を鍛える時は、指先を揃えておかねばならぬ。砂箱を使用する時は—(イ)最初箱に砂を入れて指頭を揃えて突き、(ロ)その次ぎには小豆を入れて鍛錬する。

このように鍛えた暁きは—(イ)板を割り、(ロ)骨を突き折ることも容易にできるようになる。

⑥ **手刀の鍛え方**

巻藁の斜め横から打ち当てるが、この場合に二通りの法があって—すなわち、右手刀を鍛える時を例に取ると—(イ)巻藁の斜め右横に騎馬立ちとなって、掌を上に左耳辺りに構えてから打ち当てる。この打ち当てた時は掌は下になる。(ロ)または巻藁の斜め左横に騎馬立となって、右

頭上に手甲を上にして構えてから打ちおろす。このとき掌は上となる。

左手刀はその反対におこなう。

⑦ **猿臂の鍛え方**

(イ) **立て猿臂**　巻藁に対し横になって立ち、拳を腰につけ肘を立てて当てる。すなわち、横から自分の手を取って近づいてきた相手の、その水月を下から突き上げる気持で当てる。

(ロ) **下げ猿臂**　砂袋を地上にころがして置き、肘を上から下に下げて当てること。

(ハ) **前猿臂**　巻藁の正面に立ち、右（左）拳を右（左）耳のあたりに持って行く。このとき拳の小指側は耳の方をに向ける。そして相手の胸・水月などを肘で打つ心持で、腰を落して巻藁に当てる。

(ニ) **後猿臂**　巻藁の一歩前に後向きになって立つ。そして右（左）拳を右（左）耳のかわに持って行く。この時に拳甲は上を向く。ぐッと肘を後に引いて当てる。または〃中段突き〃や〃上段突き〃などをした姿勢から—拳を腰に引きつける時と同じような要領で、拳を廻しながら肘を後に引いて巻藁に当てること。

(ホ) **横猿臂**　〃立猿臂〃を鍛えるときと同じく巻藁の前に横向きになって立ち—(イ)右（左）拳の甲を下にして、左（右）肩または胸のあたりに持っていってから—相手の水月を突く心

持って巻藁に当てること。当てたときには、胸の前で拳と肘とは水平になる

(ヘ) **捻り横猿臂** 巻藁の正面に立ち、左右の拳の拇指側を両乳の横あたりにつけて肘を張り、右（左）足を一歩大きく踏み出すと同時に、腰を落して右（左）肘を当てる。このとき肩を張ったり、上体が前のめりにならぬよう、特に注意すること。

⑧ 空手（すなわち手首）の鍛え方

受手が弱くなるときは、手首を曲げずに真直ぐに伸ばしておこなうこと。

(イ) **表手首** 巻藁の斜め右（左）横に立ち、右（左）拳の甲を上にして、身体の左（右）側に十分引きつけ、拳甲を返しながら、手首の拇指側を巻藁に当てる。

(ロ) **裏手首** 表手首と同じ要領で立ち、(イ)右（左）拳の甲を下にして、左（右）体側に十分引きつけてから、(ロ)拳甲を上向きにしつつ、手首の小指側を巻藁に当てる。

(ハ) **平手首** (イ)(ロ)と同じく巻藁の斜め右（左）横に立ち、(イ)右（左）拳の甲を下向きにして左（右）体側に十分引きつけ、(ロ)拳甲を前向き、すなわち巻藁に向くようにしつつ当てる。

(ニ) **脈拍側手首** 突き出した拳を相手の小手で受けられた場合、(イ)手首の裏側（脈拍側）に相手の小手が激突するので、(ロ)この時その衝動を軽くするために手首の裏側を鍛えるのである。巻藁の斜め左（右）横に立ち、右（左）肘を立てて右（左）横に大きく張り出して

から、拇指部を巻藁に打ち当てること。

表手首や平手首などの名称は、小手の場合と同じ意味である。

⑨ 上足底の鍛え方

空手の蹴りは実に、他に比較するものもないほど絶妙なものである。したがって、その「蹴り」においては――より強大な力を発揮できるようにと――平常の足の鍛錬を忘れてはならぬ。特に「蹴り」の基本となるのは――(イ)〝上足底〟と(ロ)〝足刀〟であるから、この要領を十分に鍛錬すべきである。

その〝**上足底の鍛え方**〟は、まず巻藁の正面に立ち――この立ち方には不動立・猫足立・前屈立などといろいろあるから、それぞれの立ち方で鍛錬しなければならぬ。さて両拳の甲を下になるようにして両腰に構え――不動立の時は後足（このときに猫足立ならば前足で）の上足底で巻藁を蹴る。そして蹴ると同時に、その足を元の位置に引きつける。

⑩ 下足底の鍛え方

上足底の鍛え方に見ならい準ずること。

⑪ 足刀の鍛え方

巻藁の斜め右（左）横へ、または正面へ右（左）横向きになって立ち、[illegible]蹴りの要領で巻藁

に蹴当てること。

b　補助運動の仕方

補助運動具による運動は—(イ)最初から重量の重いものでムリして回数少くするより、最初は軽目で楽に扱える程度のもので回数を多く練習し—馴れるにつれ次第に重量の重いものにする。

① **チーシー**　柄の先端を握って四股立となり、次ぎの「八種の運動」を左右両手で交互に適当量だけおこなうこと。

(イ)　肘を上に挙げて石を下にし、肩の周囲を数回廻すこと。

(ロ)　後から前へ起こして石を上に立てる、という前後運動を数回おこなう。このときの手は、肩の高さより少し下げ、前方に真直ぐに伸ばすこと。

(ハ)　石を上に立てたままで、腕を横に伸ばすこと数回。

(ニ)　石を上にして、手を肩と同じ高さに前方へ伸ばしたままで、静かに左右へ石を倒したり起したりすること数回。

(ホ)　手を前方に伸ばして、肘を少し曲げるていどに動かし—外側の斜め横下から正面へ石を廻しながら、起こしたり立てたりの動作を数回繰り返えす。

(ヘ)　今度は前と同じ要領で—内側からおこなう。

(ト)　両手で柄の先端をにぎって—上より下へと弧線をえがくように—又その反対に下から上へと石を外側へ起こしたり倒したりを数回づつ繰り返えしおこなう。

(チ)　前と同じことを内側へおこなう。すなわち自分の額・胸の近くを、石が上や下に起きたり倒れたりする運動である。

② **サーシ**　芯棒の部を握って逆さに持ち、腕を上下左右に屈伸する運動である。

③ **下駄**　鉄または石の下駄を履き、瓶やサーシなどを両手に提げて〃**三戦式**〃（内から外へ半円をえがきながら進むこと）の静かな足取りで歩いて鍛錬する。

④ **瓶**　最初は空の瓶を両手に提げて、足を床につけたままで、静かに内から外へと半円をえがきながら—すなわち三戦式の足取りで—前進する。瓶の持ち方の要領がわかるにつれて今度は砂を少しづつ入れてゆく。砂の次ぎには、砂利や岩あるいは鉛などを入れて重くする。これは腰力・肩力・握力・腕力などの養成となる。

⑤ **力石**　柄を左右の手で握って、上下にさし上げて運動をおこなう。

⑥ **球棒**　立ったままで、或いは仰臥してさし上げる運動をおこなう。

⑦ **横棒・金棒**　横に高く掛けられた棒や、または金棒に両手でぶら下がって、諸々の全身運動をおこなう。この運動は全身の筋肉、ことに腕・肩などの筋肉を鍛えることになる。

⑧ **掛手引**　これは相手の攻撃してきた手を、自分の小手で横に受けると同時に、その手を掴んで引き倒しながら—(イ)膝節を蹴って脇腹へ猿臂の攻撃をする動作や、(ロ)小手・貫手の練習をする運動の器具である。

(第 56 図) (イ)

(イ) **掛手・引手・猿臂の練習法**　まず横に出た腕木を相手の腕と仮想して—第五十一図の(イ)部分を右（左）手の表手首（又は表手ともいう）で第五十六図の(イ)のように横受けする。このとき拳は〝手刀〟または〝正拳〟に握って甲を外向きにする。

次にこの横受けした手を枠にくっつけたまま手首を返えて—第五十六図の(ロ)の部分を握って下へ引く。このときには腕木の他の一端へ前の第五十一図の(ニ)のような砂袋を吊り下げ—(ロ)の部分を掴んで引き下げるとき、十分手答えのあるようにしておくこと。

(第 56 図) (ロ)

最後にたった今引手の動作をすると同時に、足で前の第五十一図の(ハ)の竹束を蹴って、直ちに左（右）肘で竹束に当てる。つまり捻り猿臂である。

(ロ) **貫手の練習法**　四指を揃えて、前の第五十一図の(ハ)の竹束の中に突き入れる。

(ハ) **小手（手首）の練習法**　さて前記(イ)の練習の場合において—掛手をする時に小手を鍛えるべく持って強く腕木に当てて、横受けをする。「巻藁」やこの「掛手引」でよく小手を鍛錬しておれば、相手が手・足で攻撃してきたとき—この小手で弾き返えすようにして受ければ、相手は次々の攻撃ができぬ程の打撃を受ける。〝防禦〟すなわち〝攻撃〟の空手の真価が発揮されるわけである。

⑨ **縄を利用する運動法**　この運動法には次の三種がある。すなわち——

(イ) **下げ縄**　高い木の枝などから太い縄または綱を吊り下げて、それを両手で握って静かに全身を上げたり下げたりする。

(ロ) **縄高飛び**　縄を横に張って、二・三間先から走ってきて飛び越す。この練習を積むにしたがって次第に縄を高く張り—次いで走らずその場で飛び越せるようにまで練習すること。

(ハ) **縄振り飛び**　いわゆる〝**縄飛び**〟で—この運動は足の筋肉を発達させ、かつ不必要な贅肉を去り、身体の敏捷な動作を可能にし—かつ心臓を丈夫にする。ボクシングではこの縄飛びを、特に重要な「予備運動」の一つにしている。縄は小指大のもので、自分の身長に合わせて作る。握る所には〝**こぶ**〟を作るか或いは木製か竹製の〝**握り**〟を付けると—縄が捻れ

たり手から抜け出たりしない。

飛び方は縄の両端を軽く握って―姿勢を正しくして両足の爪先きで立って、両肘を自然に体側につけるぐらいにして―縄を前から廻して飛ぶ。熟練するに従って―(イ)速度を速めたり遅くしたり、(ロ)縄を後ろから廻したり、(ハ)或いは身体を前後・左右に移しながら飛んだり、(ニ)または縄を数回廻して飛んだりする。

⑩ **腕立ち伏臥**　この運動は柔道でも予備運動として行っているが―(イ)腕を地上に垂直に伸ばして立てて、(ロ)真直ぐ伸ばして伏せた身体を支える。そして、腕を屈伸させて運動する。すなわち腕を屈めたときは身体は地面とすれずれになる。これは主として腕力・忍耐力の養成となる。

⑪ **腰力の養成法**　これには―(イ)〝提巻藁〟を利用する方法と、(ロ)〝提巻藁〟を利用できない時には倒人法・反転法をおこなって腰刀を養生する。

(イ) **提巻藁**　提巻藁を平手で前方へ突き離すか、または足で蹴離して四股立となり、掌または前猿臂で受けとめる。熟練するに従っていろいろと立ち方を変える。さて前猿臂で受け止めるときには、一方の手は肘の後方へ引いて、平均をとることである。

(ロ) **倒人法**　まず甲乙両人が向い合って立つこと。そして甲は〝気ヲツケ〟の姿勢で、乙は

浅い前屈立となって、両肘を軽く体側に付けて両手を開き、前方に〝く〟の字に曲げて差し出して構える。次ぎに甲は身体を真直ぐに保ったまま、乙に向って倒れること。乙は下腹に力を入れ、この倒れてきた甲を受け支える。そして乙は上体を後方へ反らした後、静かに―体を起こしながら、両手を伸ばして甲を元の姿勢に戻す。

倒人法を行う場合には、二人の〝**間合**〟が適過ぎてはいけはない。また甲乙が交互に数回づつ行うこと。このようにして或る程度腰力が養成されたら、今度は甲が走って来て前の要領で乙に向って倒れる。こうすると、乙に対する力がずンと重くかかることになる。

(ハ) **反転法**　これは前の〝倒人法〟が変化したもので―「腰力の養成」と「受け方」の練習の二つが同時に効果を挙げることになる。

甲が両手を伸ばして乙の肩を押さえることができる程度に間合を取って―(イ)甲乙二人共浅い前屈立で対し、(ロ)甲は両手直で、この肩を突くようにして押す。この時の、押し手―には しっかりと力を入れること。力を入れる理由は―力が入っていないと手だけが跳ね返えされるばかりで、身体に応えないから、腰力の養成にはならない。甲が押すと同時に、乙は甲の手が自分の肩に触れる寸前に、甲の小手を下から上に押し上げるようにして跳ね返えす。このときの跳ね返えしの方法には、次ぎの様な二通りがある。

（い）**右反転**　甲の左の裏小手（左手の拇指側）に乙は右手刀を掛け、甲の右の裏小手（右手の小指側）に乙は左掌底を当てる。このとき乙はなるべく甲の両小手を深く、つまり肘近くに受けとると、甲の身体はくずれ易くなる。左右同時に、下から斜め右上に放り上げるようにさッと押し上げる。このとき斜め上に押し上げないと、甲の手が自分の顔に当る。

（ろ）**左反転**　甲の右の裏小手へ乙は左手刀を掛け、甲の左の裏小手に乙は右掌底を当てて—左右同時に下から斜め左上に放り上げるようにさッと押し上げる。

練習止め　甲が両手で押してきた時に、乙は左右の手刀で内から外へ掻き分けるような形で—甲の両小手を受け止めて〃練習やめ〃の合図をする。

七段蹴りの練習法　この〃七段蹴り〃は柔道でも練習されている。すなわち——

第一段　相手の下腹部や金的を当てる心持で、膝頭を突き上げる。

第二段　足首で相手の金的を当てる心持で蹴る。

第三段　上足底で金的を蹴る。

第四段　下足底で下腹部を蹴る。

第五段　後から抱きついてきた相手の足の甲を、下足底で踏み砕く気持で後方へ踏下ろす。

第六段　第五段の後方へ踏み下した位置から、そのまま後踵を上に蹴上げて後ろの相手の金的に当てる。

第七段　足刀で相手の膝関節を踏み蹴る気持で、斜め前方に出す。

さて〃七段蹴りを練習する〃には、まず相手を仮想して行うこと。そして実際に蹴当てる気持にならねばならぬ。かつ第一段から第七段まで、一度も片足を地につけずに続けて速やかに行うこと。それには第一段から第六段に移るところ以外は、すべて足を元の位置、すなわち足を上げ膝を深く曲げた位置へ戻して行うこと。

両手は握って拳とし、両腰に構えるか掌を腰に当てるかする。掌を腰に当てる時は、五指を揃えて伸ばす。身体を真直ぐに立てずに、片方の足に体重をかける。このとき上体を倒すのではない。少々膝を曲げ気味に腰を落して練習することである。

C　基礎練習法

この項で述べる基礎練習法は—(イ)形・組手を練習する以前の「予備運動」ともなるものであって、(ロ)かつは空手の基礎動作を正確に習得するためのものである。この基礎練習法には—(イ)〃**連続練習法**〃と(ロ)〃**連結練習法**〃との二つがある。前者は同一の技を連続して、前進・後退または横進しながら練習する。

（第 57 図）

後者は二つ以上の技を連結して練習をするのである。

連続練習法

この方法にはその進行の形によって―(イ)**直線形**と(ロ)**波線形**とがあるが―ここでは先ず直線形の練習法のみ説く。五十七図の（イ）が直線形であって（ロ）が波線形である。

（第 58 図）

① **中段突き**　これは最も大切な基礎動作である。この〃**突き**〃を完全に習うことが、他の技を正確に修得する礎となるから―この〃中段突き〃をしっかりと反復練習すべきである。この練習をよい加減に思っていると、幾ど繰り返して行っても無意味で―何ら技の向上は計られない。まず初めのうちは、ゆっくりと確実に行い、練習を積むに従って迅速に行うようにすること。

この要領を次ぎに略述すると〃中段連続追突き用意〃の号令で、外八字立の姿勢から左前屈立（立ち方の項を参照）となって構える。すなわち第五十八図の用意の姿勢から第五十九図のように左足はそのままの位置で(イ)右足を一歩後方に引くと同時に、右手は斜め左下（このとき掌を開いて上向き）から、互いに引っ張るようにして反動をつけ、(ロ)右拳は腰に構える寸前に

（第 60 図）

強く正拳に握って、甲を下にして右腰に構える。(ハ)左手は正面よりの手または足の攻撃を受ける気持で、小指側小手（裏小手）で強く下段に受ける。このとき手は握って正拳となり、その拳の位置は、左前屈立に構えたときの左膝頭上約六・七寸のところに構える。

このときの注意―構えの姿勢は、腰を落して上半身は真っ直ぐに胸を張って**半身**、すなわち上半身は斜め右に向き、足は前方を向くように構え丹田に力を入れて安定を保つ。顔は正面（中段突きをする方）を向き、眼を大きく見開いて前方の仮想の相手の顔をみること。

（第 59 図）

次ぎに〃始め〃の号令で、第六十図の様に右足を左足の一歩前に踏み出す（すなわち右前屈立）と同時に、左膝の上に構えている左拳を左腰に強く引きながら、すなわち左手で相手の、

手足などを摑んで引きよせる心持ち、右拳を甲が上向きになるように捻って、正面の仮想の相手の中段、すなわち水月部を突くこと。
踏み出す足は、寸力を抜いて、軽く地面を這らすようにして踏み出し、決して足を高く上げて踏み出してはいけない。すなわち踏み出す足と突きが同時に行われてはならない。つまり踏み出した足が地につく寸前に突き出すこと。こうすれば突き出した拳の威力が大になる。
また突き出す拳と腰に構える拳とは、同時に行うこと。いずれが速くなったり遅くなったりしてはいけない。その理由は―突いた拳を相手にかわされた場合に、自分の身体が崩れてしまって姿勢を整えぬ内に、相手に乗ぜられる場合が多くなるからである。〃突き〃と〃引き〃とを同時に行っておれば、このようなときでも直ぐに第二の〃攻撃〃なり〃受け〃なりができる。また十の力で拳を突き出せば、引く方の拳はその十二の力で引いて（ただし速度は同じで）腰に持って行くこと。
突いた時の姿勢は肩を下げ、このとき肩を張ってはいけない。手首を上下・左右に曲げずに、肩から拳頭までが一直線になるようにする。上半身は十分に捻って真っ直ぐに立てて、仮想の相手に正しく対し、突いた方の半身が前に出てはいけない。そして、顔を正面に向けて相手の眼を見るような心持であること。実際に相手がいる時は、もちろんその相手の目を視るこ

とである。
以上の要領で右左連続して前に進みながら練習するのが〃**中段連続追突き**〃である。
〃**逆突き**〃のばあいは、外八字立の姿勢から「中段連続逆突き用意」の号令で―(イ)追突きの場合と同じく左前屈立となって、左下段受けで右拳を右腰に構えてから、(ロ)その場で第六十一図のように、右拳で中段突きをして左拳を左腰にかまえる。これが〃用意の姿勢〃であって「始めッ」の号令で―右足を一歩前に踏み出しながら左拳で中段突きをし、右拳を右腰に構える。これを連続して前進するのが〃**中段連続逆突き**〃である。
つまり〃**追突き**〃は―左（右）足が前に出た時に左（右）拳で突くのであるが、〃**逆突き**〃の時には左（右）足が出ている時に右（左）拳で突いていることになる。このように手と足の出し方が反対なので〃逆突き〃という。また〃**その場突き**〃というのは―四股立や騎馬立などになって、上段や中段または下段を左右の拳で交互にその場に立ったままで百回・二百回と突く練習をいう。

（第 61 図）

これは主として耐久力を養うためである。

② **上段突き** 〝上段突き〟とは、相手の顔面を攻撃することで—その要領はすべて〝中段突き〟と同じである。ただ拳を〝上段〟へと、すなわち相手の顔面（眉間・人中・顎など）に当てる心持で突き出すのである。

③ **下段突き** 相手の下腹部・金的などを突くこと。或は相手がわが金的・水月・下腹部を蹴って来た場合、その足の向脛を突き落したりすることである。この要領は〝中段突き〟の場合と同じである。

④ **廻れ右（左）の仕方** 以上の〝中段突き〟〝上段突き〟〝下段突き〟を左右交互の拳で連続突きしながら前進し、もしも障碍などがあってもうそれ以上進むことができない場合には—〝ヤッ〟と最後の突きに気合をかけて廻れ右ノ（左ツ）をすること。

（附）**追突きの場合の要領** 例えば左前屈立の時に〝廻れ右〟する方法—(イ)は左足の踵を軸として百八十度（元進んで来た方向に向く）廻転して右前屈立になり、(ロ)右拳で下段受けして拳と膝頭の間隔は六・七寸くらいで左拳を左腰に構えること。廻転しながら下段受けするには、後方から蹴ってくる足を受ける心持になること。以下、前進法も前述の通りである。

次ぎに右前屈立の時に、〝廻れ左ッ〟をする要領は、左前屈立の場合の正反対である。

（附）**逆突きの場合の要領** 左前屈立で〝廻れ右〟するには、追突きの時と同じ要領で〝廻れ右〟して右前屈立となり、右拳で下段受けすると同時に左拳を左腰に構える。

次ぎに〝下段受け〟をした右拳を右腰に引きつけながら、左拳を前方に突き出す。以下、前進法は前述の通りで—右前屈立で〝廻れ左〟をするときは、この反対である。

⑤ **下段受け** 外八字立の姿勢から—(イ)右足を一歩後へ引いて左前屈立となり、(ロ)左拳で〝下段受け〟をして右拳を右腰に構える。この〝下段受け〟を左右交互に行いながら前進し、前進できなくなれば最後の受けの時に〝ヤッ〟と気合かけて、それから後退すること。

⑥ **中段手刀受け** 相手が中段（胸部の位置のこと）を攻撃してきた場合、手刀で打ち折る心持で受けとめる。

（第62図）

この要領は〝中段連続手刀受け用意ッ〟で外八字立の姿勢から右足を後方へ引いて猫足立となり、右手を手刀にして胸前に構えると同時に左手を手刀として、右肩口から肘を半ば曲げたままで前方の仮想の相手に向って〝中段〟に打ち払う。このときの手甲は下向き

である。第六十二図を見よ。
このとき注意すべきは―左手を右肩前に引いたときに手の甲は下向きであるが、相手の手足を打ち払う寸前に反転して手の甲が向上きになる。手刀の指先は大体に肩の高さである。
そして〝始めッ〟の号令で、右足を左足の一歩前に踏出して猫足立になると同時に、左手刀を胸前にかまえつつ右手刀で〝中段受け〟をすること。
さてこの動作を左右交互に繰り返しながら前進し、進めなくなれば最後の〝受け〟には〝ヤッ〟と気合をかけて後退して、このように練習する。

(第 63 図)

⑦ **上段揚受け**　相手が上段めがけて突いてきた手を下から上に跳ね上げて受けること。
要領としては―外八字立の姿勢から〝上段連続揚受け用意ッ〟の号令で、第六十三図のように左足を一歩後へ引いて〝不動立〟になると同時に、左拳を右腰にかまえながら右拳を額の上に払い上げる。そして〝始めッ〟で右足を一歩、左足の前に踏み出して右不動立になると同時に、左拳を左腰に引つけながら右拳

を額上に払い上げる。
このとき注意すべきは―〝上段揚受け〟をする時には、相手の突いてきた手を下から上へと裏小手で跳ね上げる心持で受けること。そして肘はなるべく立て、かつ下げること。さて上半身は後へ反らしてもいけないが、また前のめりになってもいけない。以上の要領で、左右交互に〝揚受け〟しながら前進する。もし前進できなくなると、最後の〝受け〟には〝ヤッ〟と気合かけて後退すること。
⑧ **上段打込み**　拳槌で相手の顔面や肩部などを打ち込んで攻撃するか、または相手が上段を突いてくるのを拳槌・手首などで打ち落すような心持で打ち込むこと。
要領は―〝上段連続打込み用意ッ〟の号令で、外八字立の姿勢から第六十四図のように―(イ)右足を一歩後へ引いて右後屈立となり、(ロ)右拳を右腰に引きつけると同時に、左拳を小指側が上になるように頭上に振り上げ、(ハ)直ちに目の前やや斜めに打ち下ろす。打ち下したときの左拳の甲はななめ外側に向く。

(第 64 図)

〃始めッ〃の号令で—(イ)右足を一歩左足の前に踏み出して左後屈立となり、(ロ)左拳を左腰に引きつけながら右拳で上段打込みをする。

この要領で、左右交互におこないながら前進し、もし前進ができなくなると最後の打込みのときに〃ヤッ〃と気合かけて後退する。

⑨ **蹴込み**　〃蹴こみ〃の説明は既に〃足技〃の項で述たから、参照されたい。そこで、ここでは〃連続蹴み〃の練習法だけを述べる。まず〃連続蹴込み用意〃の号令で—(イ)外八字立の姿勢から第六十五図のように左前屈立となり、(ロ)両拳を両腰に手の甲を下にして構える。さて

〃始め〃の号令で(イ)第六十六図のように右足の上足底で〃**正面蹴り**〃をし、(ロ)その足を直ちに元へ引くようにして、このとき太ももと脛が垂直になること（第六十七図）第六十八図のように前方に踏み込む。このときの注意は—(イ)右足で蹴ったとき、左の足膝を少し曲げて身体を支え(ロ)左足で蹴ったときは、右の足膝と軽く曲げて身体を支えること。

そして両拳は何時も両腰に構えておき、蹴るときは常に強く蹴るようにして練習する。以上のような要領で、左右交互に蹴りながら踏み込んで前進すること。

次ぎに〃廻れ右（左ッ）〃の要領は、正面突きのときと同じ要領でよい。すなわち左前屈立のときは〃廻れ右ッ〃をし、右前屈立のときは〃廻れ左ッ〃をして—また続けて蹴り込みなが

（第 65 図）

（第 67 図）

（第 66 図）

（■ 68 ■）

ら進むのである。ただし両手は両腰に構えたまま一廻転すること。

（第 69 図）

⑽ **横蹴り**　この蹴りの練習法には―(イ)足刀で蹴るか、または踏み切る場合と、(ロ)上足底で蹴る場合との二通りある。ここでは足刀による連続練習法を述べる。

さてその要領は〝連続足刀横蹴り用意！〟の号令で蹴る方向に対して右横向き（立ち方は外八字立になる）。そして、両手は握って正拳として両腰に甲を下にして構えるか、または掌を拇指を人差指の側につけて腰に当てるがする。

〝始め！〟の号令で―(イ)第六十九図のように左足を右足の前より横へ半歩踏み出して交叉させてから、(ロ)第七十図のように右足刀で相手の脇腹を蹴る心持で蹴る。そしてその足を引きつけるようにして、軽く下して外八字立になると同時に、再び左足を右足の一歩横に踏み出して交叉させ、右足刀で横に蹴るのである。さて蹴る時は―上半身を曲げずに、まっすぐにして行わねばならぬ。横蹴りの場合には〝廻れ右（左）〟はしない。すなわち右足刀で蹴りながら横進して、進めなくなった時には〝そのまま〟反対に〝始め！〟の号令

で右足を左足の前から横に一歩踏み出して、左足刀で横蹴りする。以下この動作を連続しながら横進して練習する、

この連続練習法は―(イ)突き(ロ)受け(ハ)蹴りなどを練習すると同時に、(ロ)先ず立ち方の練習や耐久力の養成にもなるから最後は確実に練習するようにして、熟練するに従って前進に行うように心掛けることが肝要である。なお(イ)〝直線形〟の前進・後退のみでなく、(ロ)波線形の前進・後退も練習しなければならないが―直線形の練習法に習熟すれば、自然と〝波線形〟の練習法の要領も理解できてくる。

（附） 連結練習法について

例えば〝中段突き〟すると同時に、その挙で〝下段払〟をする動作を前進しながら、左右交互に行う。或いは〝上段揚受け〟をし〝下段手刀払〟をするのは、立ち方を変えて前進・後退しながら、左右交互に行うと云うように―二つ以上の技を連結して練習する方法を云う。

（第 70 図）

その場蹴りの練習法

最後に〃その場においての蹴り〃の練習法を一つ二つ述べておく。

①　**壁蹴り**　壁に向って立ち、なるべく高く蹴ること。ただし壁を実際に蹴るのではない。これは、熟練するに従って、自分と壁と足との間を狭くして行うことと。これを練習する目的は、相手と近接した時などに相手に―これから蹴って来るのだッ―と悟らせないために〃その場から蹴る〃ことが出来るようにするためである。したがって、その心持で平素からよく練習していなければならぬ。事実、壁に向う代りに鍔の広い麦藁帽などをかぶって、その鍔を蹴る練習をしてもよい。沖縄ではウパの葉で作った笠のなるべく鍔の広いのをかぶって練習するので―〃ウパ笠蹴り〃とも云われている。

②　**後蹴り**　外八字立の姿勢から、先ず左足に体重を托して右足の踵で後方を強く蹴る。すなわち金的を蹴るときは、上半身を少し前に傾けるくらいにして、大きく足を振るようにして後方を蹴り上げること。また

　後方の相手の膝関節や腰などを蹴る時は、膝を十分に曲げて蹴る。蹴上げた足は、直ちに元に戻す。次ぎに右足に体重を托し、左足の踵で後方を強く蹴ること。これを左右交互に反復し練習する。

第二話　初心者の〃形〃

　ここでは、わが国で最も広く流布されている〃糸洲派〃の形を主として―それから変化したところの、いわゆる〃松濤館〃流の基本型を見本に説くこととする。すなわち〃平安〃の初段から五段までである。形を型と書く人もあるが、柔道のときと同じく、ここでは形を用いる。

　これには新しく考案された―(イ)〃日本空手道・天の形〃の〃表十本〃と、(ロ)平安を更らに簡易化した〃太極〃とを次ぎに列挙すると―

①　**天の形の〃表十本〃**

（第71図）

（表の一）　**中段追突き**

礼　形の演技の前後には、必らず正面および**師範**（先生）に向って礼を行うこと。これは礼儀心を習慣づけるためである。

　礼の仕方は―(イ)閉足立となり、(ロ)両手を開いて自然にたれ、腿に軽く接しておく。そして第七十一図のように、上体を少し屈めて礼をする。

〃用意〃で外八字立になる。すなわち閉足立の姿勢から—(イ)まず左足を出し、つぎに右足を出して外八字立になり、(ロ)そして肩を下げ両拳を腿の前に軽く伸ばして構える。

この時にはもちろん丹田に力を入れ—目は仮想の相手の目をみる気持で正方をみること、第七十二図のようにする。〃一ッ〃で、—(イ)右足を大きく一歩前に踏み出して**右前屈立**になると同時に、(ロ)右拳を前方中段（すなわち胸部）に突き出しながら左拳を左拳に引きつける。（第七十二図を参照のこと）

拳が極るとき、すなわち突き切った瞬間には〃気合〃をかけること。

ここで注意すべきは—突き出す拳は、一たん腰に引きつけてから、突き出すは勿論のことで

（第 72 図）

（第 73 図）

ある。突いた時の姿勢は—(イ)上半身が前のめりになったり、(ロ)右肩が前に出てはいけない。

また踏み出した方の足に力を入れ過ぎず、両足に体重をかけて丹田に力を入れること、そして足を前方に踏み出すときは—(イ)高くあげずに床をすって出すような気持で〃さッ〃と踏み出しなさい。

〃二ッ〃で踏み出した右足を元の位置に引くと同時に、両拳を下して用意の姿勢にかえること。この動作は、ゆっくり行うよう注意する。といって決して〃気を抜く〃のではない。

〃三〃で「一ッ」の反対の動作をする。〃四〃で「二」の反対の動作をする。

以上の四つの挙動を二回行ってから、つぎの形に移る。

以下すべて、同じ要領である。

（表の二）上段追突き

〃一ッ〃で用意の姿勢から—(イ)右足を一歩大きく踏み出して〃右前屈立〃になると同時に、(ロ)左の拳を左の腰に引きつけながら、右拳を仮想の相手の顔を突く気持で突き出すこと、第七十四

門つようにする。

そして、拳のきわまる瞬間に気合をかける。

上段突きの時に注意すべきは—(イ)往々に肩が前に出て姿勢が崩れやすくなり、(ロ)また右拳で突いた時は、相手の胸の中央線を右にそれ易くなるからである。よって必らず中央を突くべきである。

〝二〟で右足を元の位置に引くと同時に、両拳を下して用意の姿勢にかえる。そして〝三〟は「一」の反対の動作をする。そして〝四〟は「二」の反対の動作をする。

（第 74 図）

(表の三) **中段逆突き**

〝ようい〟で用意の姿勢から—(イ)左足を一歩踏み出して左で〝不動立〟となり、一たん右拳を右腰に構えてから、(ロ)左拳を左腰に引きつけながら、右拳を前方中段に突き出すこと、第七十五図のごとくにする。

そして突いた瞬間に気合をかけること。

不動立で大切なことは—(イ)左足を踏み出したときには下半身は斜め右を向くが、(ロ)上半身は確

実に正面を向いて腰を十分に落すことである。

〝二〟で左足を引き、両拳を下して、用意の姿勢にかえる。

〝三〟ではすべて「一」と反対である。そして〝四〟ですべて「二」と反対にすること。

（第 76 図）

（第 75 図）

(表の四) **上段逆突き**

〝一ツ〟で左足を一歩前に大きく踏み出して〝左不動立〟となり—(イ)右拳を一たん右腰に構え、(ロ)左拳を左腰に引きつけながら右拳を前方上段顔面に突き出す(第七十六図を参照のこと)拳のきわまる瞬間に、気合をかけること。

〝二〟では左足を元の位置に引くと同時に、両拳を下して用意の姿勢にかえる。

〝三〟は「一」の反対で、〝四〟は「二」の反対である。

(表の五) **下段払い中段突き**

〃一ッ〃で右足を一歩退け〃左不動立〃となり—(イ)右拳を右腰に構えながら、(ロ)左拳を右肩口から、つまり拳の甲は上向きで、斜め下、すなわち左膝頭上約六・七寸位の部に打ち下ろす。この時は上半身は半身の構えになり、拳甲は上向きとなる。即ち、裏小手で払うこと、第七十七図のようにする。

〃二〃で左拳を左腰に引きつけながら、右拳を正面中段に突き出す。この時の足はそのままとする。かく一拳を突き出した瞬間、十分に気合をかけること。

〃三〃で右足をゆっくり元の位置に戻し、両拳をおろして用意の姿勢にかえる。

〃四〃は「一」の反対の動作である。

〃五〃は「二」の反対の動作である。

〃六〃は「三」の反対の動作である。

〃受け〃と〃突き〃は必ず同時に行われるもの——すなわち受けた瞬間に相手を突いているのであるが——慣れぬうちは〃受けて突く〃というように二挙動に分けて練習し、熟練すれば一挙動

(第77図)

にすれがよい。

(表の六)　**中段腕受け中段突き**

〃一ッ〃で用意の姿勢から右足を一歩後へ引いて〃左不動立〃となり—(イ)右拳を右腰に構えながら、(ロ)左拳を右肩の前から拳甲を上向きで、左肘は半ば曲げたままを中心にして、円弧を描くようにして中段に向って打ち払うこと第七十八図のようにする。

〃二〃で足はそのままにして—左拳を左腰に引きつけながら、(ロ)右拳で中段突きをして気合をかける。

〃三〃で右足をゆっくり元の位置に戻し、両拳をおろして用意の姿勢にかえる。

〃四〃は「一」の対反である。

そして〃五〃は「二」の反対である。

したがって〃六〃は「三」の反対である。

腕部を突いて来た手は—表手首(拇指側)で打ち払う気持で、拳は肩の高さで甲は下を向く。

(第78図)

（表の七）　中段手刀受け中段貫き

（第 79 図）

〃一ッ〃で右足を一歩後へ引いて、〃右後屈立〃となり—(イ)右拳を右腰に構えながら、(ロ)左手を手刀として、右肩手から肘を半ば曲げたまま、第七十九図の様に中段に打ち払う。

〃二〃で足はそのままにして—(イ)左手を握りながら左腰に引きつけると同時に、(ロ)右拳を開いて縦貫手として前方中段を突くこと、第八十図の様にする。

（第 80 図）

突いた瞬間に腹の中からの気合をかけること指先で突いた時に—(イ)肩が上らぬように十分下げて、(ロ)脇下に力を入れること。

〃三〃で右足を元の位置に戻し、両手を下して用意の姿勢にかえる。

〃四〃は「一」の反対である。

したがって〃五〃は「二」の反対である。

〃六〃は「三」の反対である。

（表の八）　上段手刀払い上段突き

〃一ッ〃で用意の姿勢から右足一歩後へ退いて〃左不動立〃となり—(イ)右拳を右腰に構えながら左手を手刀にして、肘を中心に円弧を描くようにして受け止める気持で第八十一図のように眼の高さに打ち払うこと。

〃二〃で足はそのままにし、左手を握りながら左腰に引きつけると同時に、右拳で前方の上段（顔面）を突く。

突いた瞬間、ただちに気合をかけること。

左手を握りながら左腰に引きつけるには、左手刀で受け止めた相手の手首を引きつかんで左腰へ引き込む気持であること。

そして体勢の崩れるところを、右拳で上段（すなわち顔面）を突くのである。

〃三〃で右足を元の位置に戻し、両拳を下して用意の姿勢にかえる。

（第 81 図）

また〝四〟で「一」の反対となる。

そして〝五〟で「二」の反対となる。

したがって〝六〟で「三」の反対となる。

（表の九）上段揚受け中段突き

〝**一ツ**〟で右足を一歩後へ引き〝左不動立〟となり―(イ)右拳を右腰に引きながら、(ロ)左拳を額の上に、拳甲が内側に、小指が上になるようにして―第八十二図のように払い上げる。

このときは相手が上段を突いて来た手を跳ね上げる気持で受けること。

受ける要点は―(イ)手首裏小手だけで受けずに、(ロ)腕を払い上げると同時に、腰を落して身体全体で受けることと。

そのわけは、手首のみで受けると、自分と同じか或はより以上の実力ある相手に対しては、受け切れないからである。

受けたときに―(イ)拳甲と額の間は約五六寸で(ロ)肘はなるべく立てて自分の脇腹を守るように下げ、(ハ)上半身は少しく前に傾く心持になるこ

（第82図）

とが必要である。

〝**二**〟では足はそのままで左拳を左腰に引きつけながら、右拳で前方中段を突く。拳の極る瞬間に、気合をかけること。

〝**三**〟では右足を元の位置に戻し、両拳を下して用意の姿勢にかえる。

〝**四**〟は「一」の反対の動作である。

そして〝**五**〟は「二」の反対の動作である。

したがって〝**六**〟は「三」の反対の動作である。

（表の十）　上段打込み中段突き

〝**一ツ**〟で右足を一歩後へ引いて〝左不動立〟となり―(イ)右拳を右腰に引きつけながら、(ロ)左拳を頭上高く振り上げざまに第八十三図の様に目の前やや斜めに打ち下ろす。このときの左拳の高さは、目の前約一尺四・五寸で少しく見下ろす位がよい。拳甲は下向きになり小指側は上になる。

注意すべきは、相手が上段を突いてきた手は、拳槌かまたは手首で打ち落すこと、或いは拳槌で相手の顔面を打ち込む意気込みで打ち下すこと。

〝**二**〟で足はそのままにし―(イ)左拳を左腰に引きつけながら、(ロ)右拳で前方の中段を突く。そして突いた瞬間に、気合をかけること。

〃三〃で右足を元の位置に戻し、両拳を下して用意の姿勢にかえる。

〃四〃は「一」の反対である。

〃五〃は「二」の反対である。

〃六〃は「三」の反対である。

② **太極初段（手数二十挙動）**

太極初段・二段・三段とも演技線は**工**字型である。

演技線とは形を演技するときの、その位置の移動を示す略線をいう。

演技線の符号について述べると—(イ)黒足（一二八頁の図で示したステップでの）は現在の姿勢での足の位置であり、(ロ)その図での白足は前の姿勢時の足の位置で、(ハ)その点線は足の進む方向を示すに使用する。演技上の注意は単独で演技する時は、演技場所の中央からやや下手に—演技する形の演技線を考慮して適当の位置に立つこと。

また—(イ)演技を始めるときに立った位置と、(ロ)終った時の足の位置とは—必らず同じでなければならぬ。したがって「**歩幅**」と「**足の位置**」にはよく注意を練習すること。

ついでに、ここで〃空手練習の一般的な注意〃を少しく述べておこう。

（第 83 図）

(イ)**効を急がないこと**　とかく空手の習い初みには効を急ぐためか—ムヤミに独り勝手な練習をする人があるが、これは好ましいことではない。

未だ身体の十分鍛えられていない者が、ムチャな練習をしていると、往々にして身体を害ねることにもなる。

空手の練習は常に継続して行わなければ、その効果は余り期待できない。それに身体をこわれると—練習を中断しなければならなくなって、上達にも影響することになる。その上に、空手に対する情熱も冷めるようなことにもなろう。

故に最初からムリな練習はせず、上達を急がず—合理的な組織にしっかりと基礎をおくことである。それには—(ロ)最初のほどは回数も少なくし、力も軽く入れて練習し、(ロ)身体が鍛えられて来るにつれて次第にと回数も多くし、力も入れて練習する—というように心掛けることである。

(ロ)**倦怠期について**　何事にも倦怠期はある。空手の修行とて同様で—初めころは熱心に練習をしていた人が、しばらくたつうちに練習を擱りにすることがある。

〃熱し易く、冷め易い〃という態度は、最もつつしむべきである。

それには色々と原因もあろうが—まず倦怠期にあるなと自覚したら—奮起一番してこれを

切り抜けるように努力すべきである。

(ハ)形の体得　空手の形は、タダ読んで覚えただけでは、実際の役には立ちかねる。
常に繰り返して練習してこそ、〝いざ〟というときに、直ぐ役に立つことが出来るのである。すなわち空手は単に〝頭脳〟で覚えるのではなく、身体で体得すべきである。

(ニ)形の習い方　昔の人は少数の形を深く研究したようだが、現今の人たちは一般に次から次ぎにと数多くの形を覚えたがる。
しかし余りの多くの形を同時に修得する必要はない。少数の、多くも十五か六以内の、その基本形のみを徹底的に反復練習して完全に自分のものとし——その体得したものを〝組手〟（すなわち試合）に活すべきである。

(ホ)新しい形の練習法　新しい形を最初から全部覚えることは——(イ)困難でもあり、(ロ)また労力を必要外についやすから、(ロ)数回に区切って覚えるようにするが好い。
こうして一通りおぼえたならば、続けて全部を練習するようにすること。

(ヘ)易きより難へ　初めから難かしい形に取り組んだりせずに——(イ)まず容易い基礎練習から入り(ロ)天の形・太極・平安——というような順序を追って、次第に難かしい形を練習するが好ましい。その一助にもと、本書は〝三戦〟からの入門を説いているのである。

(ト)練習の時間と場所　できうればボクシングのように、常に規則正しい練習をするようにと心掛けたい。一般的にいえば、会社などに勤務しているような人たちなら——(イ)朝早く起きて食事の前に自宅で、(ロ)または勤務先のビルの屋上や休息室などで、昼休みに(ハ)或いは帰宅しての夕食の後などが好い。
一回には三十分くらい練習のこと。その他に「気分の向く時」には、随時・随所で。場所もなるべくは広い所が好いものの、狭い所でも形を区切って行うようにすれば、或る程度の効果を生む。

(チ)組手の練習　練習相手があれば、必らず組手の練習を反復すること。
次ぎにまず〝太極初段の手形〟を解説すると——

〝礼〟　第八十四図のように、形の演技前後には、必らず礼をすること。

〝用意〟　礼が終ったら——(イ)左右の手を握りながら、まず左足を開き、(ロ)次ぎに右足を開いて、すなわち、左右の爪先きの間隔は約一尺五寸ぐらいで、第八十五図のように外八字立になる。

〝始めッ〟　〝一〟で——(イ)顔を左右に向けながら左足を第一線上・左へ一歩踏み出し、(ロ)左手は右肘前から、掌を開いて上向け、(ハ)右手は斜め左下からお互いに引っ張るよう

(第 85 図)

(第 84 図)

(第 87 図)

(第 86 図)

にして反動をつけながら―掌を握って第八十六図のように左拳で下段払いをし、右拳を腰に構える。このさい左前屈立となる。

このとき注意すべき点は―相手が脇腹を手または足で攻撃してくるのを防ぐ心持になること。そして左拳は左膝頭の上を約六七寸のところに、拳の甲を上にして構えること。また両足はお互いに内側へ引きつける心持にすること。

〃二〃で第八十七図のように―(イ)左第一線上に右足を一歩踏み出して右前屈立となり、(ロ)左拳を左腰に構える。この際に注意すべきは―左手で相手の手または足をつかんで引きよせながら、(ロ)右拳で相手の胸部を突く心持になること。

〃三〃で第一線上に右足を戻しながら―(イ)左足はそのまま向きだけを変えて、(ロ)右手は左肩前から、左手は右斜め下から互いに引張るように反動つけて第八十八図のように右前屈立となり、(ハ)右拳で下段払いして左拳を左腰に構える。すなわち「一」と正反対の形になる。

〃四〃では―(イ)左足一歩を第一線上へ踏み出して左前屈立となりながら、(ロ)右拳を右腰にかまえると同時に、(ハ)第八十九図のように左拳で正面の中段を突くこと。そうすると、すなわち「二」と正反対の形となる。

〃五〃では―(イ)右足を軸として左足を第二線上に一歩踏み出し、第九十図のように左前屈

(第 88 図)

(第 89 図)

(第 90 図)

(第 91 図)

立となって、下段払いをする。

この際に注意すべきは―前方からの攻撃を受けるという心持でいることで、もちろん右拳は右腰に構え、左拳で下段払いをすること。

〃六〃で―(イ)右足を第二線の上に一歩踏み出して右前屈立となり、(ロ)左拳を左腰に構えながら―第九十一図のように右拳で中段突きをする。

〃七〃では―(イ)左足を更らに一歩前に踏み出して左前屈立となり、(ロ)右拳を右腰に引きつけながら―第九十二図のように左拳で中段を突くこと。

〃八〃で―(イ)今一度右足を第二線上に一歩踏み出して右前屈立となり、(ロ)左拳を左腰に引きつけつつ―第九十三図のように右拳で中段突きをする。

特別の注意としては、右拳の極る瞬間に、気合をかけること。

なお「六」「七」「八」のように同じ形が三度続くときは―「七」の突きは「六」よりも心持ち力を抜いて突き、(ロ)そして「八」の突きに一番力を入れること。

〃九〃で―(イ)右足を軸として、左足を右第三線上に一歩踏み出して左前屈立となり、(ロ)右拳を右腰に構えながら―第九十四図のように左拳で下段払いをする。

〃十〃で―(イ)右第三線上に右足を一歩踏み出して右前屈立となり、(ロ)左拳を左腰に構えな

（第 92 図）（第 93 図）

（第 94 図）（第 95 図）

（第 96 図）

（第 97 図）

から—第九十五図のように右拳で中段突きをすること。

〝十一〟で—(イ)左足はそのままで、右足を第三線上の左方に戻して右前屈立となり、(ロ)第九十六図のように右拳で下段払いをする。

この際、もちろん左拳は左腰に構え、次ぎの攻撃に備えること。

〝十二〟で—(イ)左第三線上に更らに一歩左足を踏み出して左前屈立となり、(ロ)右拳を右腰に構えると同時に—第九十七図のように左拳で中段突きをする。

〝十三〟では—(イ)右足を軸として、左足を第二線上に一歩踏み出して左前屈立となり、(ロ)左拳で下段払いして右拳を右腰に構えること。（次ページ第九十八図を参照のこと）。

〃十四〃で—(イ)第二線の上に、右足を一歩前に踏み出して右前屈立となり、(ロ)左拳を左腰に引きつけながら、(ハ)第九十九図のように右拳で中段突きをすること。

(第 98 図)

(第 99 図)

〃十五〃では—(イ)更らに左足を一歩前に踏み出して左前屈立となり、(ロ)右拳を右腰に構えながら—左拳で第一〇〇図のように中段突きをする。

〃十六〃では—(イ)今一度右足を一歩前に踏み出して右前屈立となり、(ロ)左拳を左腰に構えると同時に—次ページ第一〇一図のように右拳で中段突きをする。このとき、特に心すべき注意は、右拳が極るその瞬間に気合をかけること。

〃十七〃で—(イ)右足を軸とし、左足を左第一線上に一歩踏み出して左前屈立となり、(ロ)第

(第 100 図)　(第 101 図)

(第 102 図)　(第 103 図)

一〇二図のように左拳で下段払いして—右拳を右腰に構えること。

〃**十八**〃で—(イ)右足を第一線上の左方に一歩踏み出すと同時に、右前屈立となり、(ロ)左拳を左腰に構えながら—第一〇三図のように右拳で中段突きをする。この場合と全く同じ。

〃**十九**〃で—(イ)右の第一線上に右足を戻して右前屈立となり、(ロ)第一〇四図のように右拳で下段払いして左拳を左腰に構えること—「三」と同じである。

(第104図)

(第105図)

〃**二十**〃で—第一線上の右方へ左足を一歩前進して左前屈立となり、(ロ)右拳を右腰に構えながら—第一〇五図のように左拳で中段突きさする。これはすべて「四」と同じ動作。

かくて演技は終了する。それから——

〃**直れ**〃で右足はそのままにして左足を第一線上左方に戻しながら、両拳を腿の前に構えること一〇六図のようにする。**直れ**の動作はゆっくりと行う。(第一〇六図)

演技始めの位置と、終りの位置とは、常に同じでなければならぬ。

(第106図)

〃**礼**〃で左足右足の順に引いて閉足立。

③　**太極二段**　(手数二十挙動)

初段とちごうところは、ただ突くときに、上段を突くことである。

④　**太極三段**　(手数二十挙動)

初段・二段とちごうのは—(イ)中段腕受けして中段突き(天の形の表の六を参照)することで、(ロ)他はすべて同じである。

⑤　**平安初段**

従来の平安の二段を今では初段と変更した理由は—平安の形の内で二段が最も簡単で覚え易

く、初心者の練習に、はなはだ好都合である
ためからである。

さて平安初段の手数は二十一挙動で、演技線は工字形である。

〃一〃で太極初段「一」の動作と同じ事をする

〃二〃は太極初段「二」の動作と同じである。

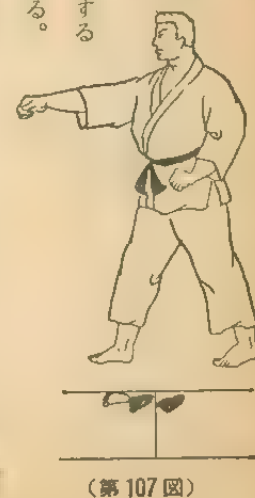
〃三〃は太極初段「三」の動作と同じである。

〃四〃で―(イ)右拳と右足を同時に引き、両足の間隔はだいたい肩幅から少しく広いくらいで両膝を伸ばして立って―(イ)右拳は左肩の前から大きく円を描くようにして、肩と水平の位置に第一〇七図のように止めること。左拳はそのまま左腰に構える。

このとき前屈立となって下段払をした右手首の、相手につかまれたのを振り放して、拳槌で相手の手首を打ち落す心持で行うこと。

〃五〃は太極初段「四」と同じである。

〃六〃は太極初段「五」と同じである。

〃七〃は右拳はそのままで左拳を開き、左肘を心持ち曲げて第一〇八図のように額の上に

（第107図）

あげる。すなわち左手の甲は額に向き、その間を約六・七寸ぐらいにする。

これは上段攻撃を防がれた相手が、直ちに左拳で顔面を突いてくるのを、左手首で受ける心持であること。

〃八〃―(イ)左足そのままで右足を第二線上に一歩踏み出し、両膝を伸して立つと同時に、(ロ)左手を腰に引きながら握りしめ、―右腕を下から斜め上に額の前面へ押し上げて―第一〇九

（第108図）

（第109図）

（第110図）

図のように構える。

相手の左拳を左手首で受けると同時に—(イ)その手首をつかんで逆に捩じながら、(ロ)右手首を相手の左肘に当てる心持ちになる。または相手が上段（顔面）を攻撃して来たのを受ける心持であること。

そして、〃七〃〃八〃は馴れたら一挙動で行う。

〃九〃は—(イ)右足はそのままで、(ロ)左足を第二線上に一歩進めながら、(ハ)右拳を右腰に引きつけつつ、左腕を下から斜め上に額の前面に押し上げる。（第一一〇図を参照のこと）

〃八〃の反対の動作である。

〃十〃は—(イ)左足はそのまま、(ロ)更らに右足を第二線上に一歩踏み出しながら、(ハ)右腕で上段揚受けをして左拳を左腰に構える。すべて「八」と同じ動作をする。

〃十一〃—〃十八〃は太極初段の「九」から「十六」までと、全部同じ意味の動作である。

〃十九〃は—(イ)右足の上足底を軸として、左足

（第111図）

を一歩左第一線上に踏み出し右後屈立となり、(ロ)左右の掌を開いて、左掌は甲を外にして右肩前より、(ニ)右掌は左斜めより—互いに反動をつけて、中段左手刀受けをする。そして右掌は手刀にして水月のあたりに、甲を下にして水平に第一一二図のように構える。

（第112図）

中段左手刀受けの姿勢は、左肘を少し曲げて肘と脇腹との間隔はおよそ五・六寸位で、手刀の高さはだいたい肩の高さ位で、上半身は〃はんみ〃に構え、顔だけ左方に向けること。

これは平安初段の中では最も難しい形であるから、よく注意して練習せねばならぬ。

〃二十〃は—(イ)左足の上足底を軸として、右足を左第一線の斜め前方に踏み出して左後屈立となり、(ロ)「十九」と反対に右手刀で中段受けし、(ハ)左手刀は胸部を守る心持ちで第一一二図のように水月の辺りに甲を下にして水平に構え、(ニ)顔は右肩越しに右方の相手をみる。

〃二十一〃は—(イ)左足の上足底を軸として、右足を第一線上に戻して左後屈立となり、(ロ)右手刀を右肩前方に構え、(ハ)左手刀は水月の辺りに甲を下にして水平に構へる　顔は右方に

次ページ向けること第一一三図のようにする。

"二十二"では―(イ)右足の上足底を軸として、左足を右第一線の斜め前方に踏み出して右後屈立となり、(ロ)左手刀を左肩の前方に構え、(ハ)右手刀は水月の辺りに甲を下にして水平に、第一一四図の様に構え、(ニ)顔は中段左手刀受けした方に向ける。

直れで右足はそのまま、左足を左第一線上にゆっくり戻しながら、両手を握りしめて両腿の前に構え、用意と同じ外八字立の姿勢になる。

"礼"で演技の終りをつげる。

以上の説明では二十二挙動になっているが、実際には「七」「八」は一挙動となるから、全部で二十一挙動になる。

（第113図）

（第114図）

⑥ 平安二段

従来は平安初段といわれていたもので、手数は全部で二十六挙動、演技線は工字形である。

"一"で―(イ)用意の姿勢から右足はそのままに、(ロ)左足を左第一線上に一歩踏み出して右後屈立となると同時に、(ハ)左拳を左肩前に肘を曲げて構える。このとき甲は後向きになる。(ニ)右拳は頭上に甲を額から一二寸はなして第一一五図のように構える。

左側面から相手が顔面を攻撃して来たのを左手首で受け、右拳は頭上に構えながら、次ぎの攻撃に移る姿勢で上半身は正面を向き、顔のみ左方を向く。――という注意が必要である。

（第115図）

（第116図）

"二"では―(イ)両足をそのまま、(ロ)左拳の甲を下にして右肩前に引くと同時に、(ハ)上半身を

左方に振り向けながら、右拳は半面を描く心持ちで甲を下にして、横に大きく第一一六図のように打ち込む。このとき左手で相手の手首をつかんで引きよせながら、右拳槌で横に打ち込む心持ちになる。

（第117図）

〃三〃で—(イ)両足はそのまま、左拳の甲を上向けながら左方に水平に突き出すと同時に、(ハ)右拳は右腰に構えること第一一七図のようにする。そして右拳槌で横に打ち込むや、直ちに左拳で突くのである。このとき上半身は正面を、顔は左方を向いていること。

〃四〃では両足の位置はそのまま、右足を伸ばして左後屈立になりながら、第一線右方を振り向くや「一」と反対にかまえる。

〃五〃では両足はそのまま、右拳の甲を下にして右肩前に引くと同時に、左拳は半円を描く心持ちで甲を下にして横に打ち込む。「二」と反対の動作である。

〃六〃では—(イ)両足はそのまま、(ロ)右拳を水平に伸ばして突くとどうじに、左腰に引いてかまえる。「三」と反対の動作である。

〃七〃では左足を元の位置、すなわち用意の姿勢の時の位置に引いて後方を振り向くと同時に、第一一八図のように右足裏を右膝頭の前にあげ、左腰に構えている左拳の上に右拳の甲を外にして重ねる。

〃八〃では左足で立ったまま、右裏拳で相手の顔面を当てると同時に、右上足底で金的（睾丸）を蹴放す心持ちで蹴る。攻撃すると同時に手・足は引かねばならぬ。

この動作は「八」の姿勢の時、後からの攻撃を察して後を振り向くと同時に、手・足で相手を攻撃する意味である。

なお「七」「八」は熟練したら一挙動で行うこと。

〃九〃は—(イ)蹴上げた右足を第一線の後方に下すと同時に右後屈立となり、(ロ)右方に向って中段左手刀受けをし、(ハ)右手刀は水月の辺りへ水平に甲を下にしてかまえる。平安初段の「十九」「二十二」を参照すること。

（第118図）

〃十〃で第二線上に一歩右足を踏み出しながら左後屈立となり、右手で中段手刀受けをす

る。平安初段の「二十」「二十一」を参照のこと。

〃**十一**〃で第二線上に左足を踏み出しながら左後屈立となり左手で中段手刀受けをする。

〃九〃と同じ動作である。

〃**十二**〃で―(イ)両膝をのばして立ち、更らに第二線上に右足を一歩踏み出して、右四本貫手で中段突きをすると同時に、(ロ)左手刀を右脇下に引きつける。すなわちこの時、手甲は右腕下を沿るように引くこと。突いた瞬間に気合をかける。

この動作は相手が突いて来た手首を、自分の手で押えて引きよせながら、四本貫手で水月を攻撃する心持ちにする。〃**十三**〃は平安初段の「十九」と同じである。

〃**十四**〃も平安初段の「二十」と、同じである。

〃**十五**〃は平安初段の「二十一」と同じ。

〃**十六**〃は平安初段の「二十二」と同じ。

〃**十七**〃は右足はそのまま―(イ)左足を第二線上に、一歩踏み出して左前屈立になると同

(第119図)

時に、(ロ)左手を握って左腰に甲を下にしながら引き、(ハ)右拳は甲を下にして中段内受けをすること一一九図に示す通りにする。

このときの注意は右拳を右斜め下から左肩前に大きく半円を描くようにして受け、右肩を前に出し左肩は後に引く。

〃**十八**〃は左足と両拳はそのままで、右足でできるだけ高く右拳の前方を蹴り上げる。右手で相手の左手首をつかみ、その肘関節を逆に蹴折る心持ちですること。

〃**十九**〃で蹴上げた右足を第二線上に踏み下すと同時に、右拳の甲を下にして右腰に引きながら左拳で中段突きをする。

〃**二十**〃で両足はそのまま、中段突きをした左拳を右肘前へ半円を描くよう廻しながら、中段内受けをする。「十七」と反対の姿勢である。

〃**二十一**〃で、「十八」と反対の動作をする。

〃**二十二**〃で「十九」と反対の動作をする。

〃**二十三**〃で―(イ)左足はそのまま、(ロ)右足を大きく第二線上に一歩踏み出して右前屈立となりながら、(ハ)右手首で中段受けすると共に、(ニ)右拳を右肘のところに軽くつける。なお、この受け方は**諸手受け**である。

"**二十四**" は平安初段の「二」と同じである。

"**二十五**" は—(イ)左足はそのまま、(ロ)左拳を開いて額の上にあげると同時に、(ハ)右足を右斜め前、すなわち左第一線の左斜め前に踏み出して両膝を伸ばして立つと同時に、(ニ)右拳で上段受けをして左拳を左腰に構える。手の動作は平安初段の「七」「八」と同じである。

"**二十六**" は平安初段の「三」と同じである。

"**二十七**" は「二十五」とすべて反対の動作である。左拳で上段受けした瞬間に、気合をかけること。

"直れ" でゆっくりと用意の姿勢にかえる。説明では二十七挙動になっているが、実際には「七」「八」を一挙動で行うから、全部が二十六挙動となる。

⑦ 平安三段

手数は全部で二十六挙動で、この演技線は下図のように**丁**字形である。

（第120図）

"**一**" で用意の姿勢から—(イ)右足はそのまま、(ロ)左足を左第一線上に一歩踏み出すと同時に右後屈立となり、(ハ)右拳は左肘前から、

左拳は下から上へ、互いに引っ張るようにして第一二一図の様に受ける。その時に注意すべきは、左側面から相手が左脇腹を突いてきた拳を受ける心持でいること、受けた時の拳の高さはだいたい肩の高さと同じくらいで、上半身は前を向き、顔は左を向くこと。"**二**" では左足はそのまま、右足を左足の所へ引きつけ、左方を向いて閉足立になると同時に、(イ)右拳は左肘の外から上に、(ロ)左拳は右肘前から下に—互いに引張るようにして第一二一図のごとく、右拳（甲は外に）で中段受けし、（甲は外）左拳で下段受けをする。

（第121図）

ここで特に注意すべきは—左手で相手の右拳を受けたとき、相手が急に右拳を引いて左拳と左足で同時に攻撃して来たなら、これを受けかえて—諸手受けをした心持になること。

この時の右手は半ば曲げて、肘と胸の間は約五・六寸で、右拳の高さはだいたい肩の高さで、両拳の開きは凡そ肩幅ぐらいが好い。

"**三**" で—(イ)両足はそのままの閉足立—(ロ)右拳は左肘の内側から下へ、(ロ)左拳は右肘の外

側から上へ―互いに引っ張るようにして、右手で下段受けして、左手で中段受けする。

注意すべきは―(イ)相手が更らに左拳と左足を引いて、今度は右拳と右足で攻撃して来たなら、(ロ)左手で中段受けし、右手で足を打ち落す心持ちにすること。

〃四〃では左足はそのまま、右足は右第一線上へ一歩踏み出すと同時に左後屈立となり、右拳で中段右横受けして左拳を左腰に構える。「一」と反対の動作である。

〃五〃では右足はそのまま、左足を右足に引きつけ、右方を向いて閉足立となると同時に左手で中段受けをして右手で下段受けをする。これは「二」と反対の動作である。

〃六〃ではそのままの姿勢で―(イ)右手を中段受けに、(ロ)左手を下段受けに受けかえす。「三」と反対の動作となる。

〃七〃では右足はそのままで、左足を第二線上に一歩踏み出すと同時に右後屈立となり、左手刀受けをして右手刀は水月の高さに構える。平安初段の「十九」と同じである。

〃八〃では左足はそのまま、右足を第二線上に一歩踏み出すと同時に、左手刀は甲を上にして右脇下に、(ロ)右手は四本貫手にして、前方の中段を突く。

ここで特に注意すべきは―(イ)中段を突いてきた相手の右手首を、左手で押えて引き寄せながら、(ロ)左手首の上より四本貫手を突き出して、相手の水月を攻撃する―ことである。

（第122図）

〃九〃では突き出した四本貫手を第一二二図のごとくに逆に返し、右足を軸として一廻転し、左足を第二線上に一歩踏み出して、騎馬立になると同時に―(イ)左拳槌の甲を上にして、肩と水平に伸ばして横打ちしながら、(ロ)右拳を右腰に構えて顔は前方に向ける。もし、わが貫手を相手が外して、手首を逆に捩じてきたなら―(イ)身体を捩じつつ右手を逆に背へ廻すようにして左へ廻転し、(ロ)左拳槌で相手の脇腹を打つ心持ちになることが大切である。

〃十〃では左足はそのまま、右足を一歩第二線上に踏み出すと同時に右前屈立となり―(イ)右拳で中段突きし、(ロ)左拳を左腰に構える。そして突くと同時に気合をかける。

〃十一〃では右足はそのままで―(ロ)左足を右足に引きつけながら、廻れ左をして後方を向いて閉足立になると同時に、(ロ)両拳の甲を前向きにして両腰にとり、(ハ)肩を下げて両肘を張る。この動作はゆっくり行うこと。

〃十二〃では左足はそのまま、右足を高く上げて、第二線上後方（すなわち進んで来た方

向）へ一歩踏み込みながら―(イ)右拳を右腰につけたまま右肘を後に引いて反動をつけ、右足が地につくと同時に騎馬立となり、右肘受け(この時ももちろん拳は腰につけたまま)をする。(ロ)右足で相手の腿を踏み砕くと同時に、右肘で水月を当てるか、又は相手の攻撃を払いのける心持で右肘を前方すなわち第二線の後方へ向ける。

〝十三〟ではそのままの位置・姿勢で、右裏拳を右肩前から右横へ打ち下ろす。すなわち裏拳で右横の相手の人中を打つ心持で、肘を少し曲げ、拳は甲を下にして肩の高さにすること。

〝十四〟では同じくそのままの位置、姿勢で、右拳の甲を前向きにして右の腰に戻す。「十三」「十四」は迅速に続けて動作する。

〝十五〟では右足はそのまま、上半身の姿勢を崩さぬ様にして、左足を第二線上の後方に踏み込むと同時に騎馬立となり、左猿臂を使うこと。それは「十二」と反対である。

〝十六〟ではそのままの姿勢で、左裏拳を左拳の肩前から左横へ甲を下向きにして打ち下す。すなわち「十三」の反対動作をすること。

〝十七〟ではそのままの姿勢で、左拳は甲を前にして左腰に取る。すなわち「十四」の反対動作をする。そして「十六」「十七」は続けて迅速に行う。

〝十八〟は「十二」と同じ動作である。

〝十九〟は「十三」と同じ動作をする。

〝二十〟は「十四」と同じ動作である。このとき「十二」から「二十」までは同じ動作を三回ずつ繰り返していくが、この様なときは二回目は軽く、そして三回目に一番力を入れて動作すること。

〝二十一〟では右足はそのまま―(イ)左足を更らに一歩第二線の後方へ踏み出すと同時に、正面を向いて左前屈立となり、(ロ)右拳を右腰へ甲を下にして構えながら左拳で中段突きをする。

〝二十二〟では左足はそのまま、右足を右前に進めて第一線上に左足と並べ、(ロ)右足を軸として左に廻って、左第一線上に左足を大きく一歩踏み出して騎馬立になる。(ハ)それと同時に右肘を曲げたままで右拳を大きく振る様にし、左肩の上へ甲を上にして突き上げ、(ロ)左拳は十分後へ引き、顔は前方を向く。第一二三図を見ればよく会得できる。そのとき相手が後から抱き付こうとしたら、腰を落して騎馬立となり―(イ)右拳で相手の顔面を突き、(ロ)左肘で脇腹を突く心持ちになること。

（第 123 図）

〃二十三〃では騎馬立のままで右方へ寄足しながら―「二十二」と反対に、左拳で右肘の上に突き上げて―右肘を後へ十分に引くこと。

〃直れ〃で左足はそのままに、右足を左に寄せて用意の姿勢に戻る。

「十三」「十四」「十六」「十七」「十九」「二十」は、それぞれ一挙動でおこなうから、全部では二十挙動となる。

⑧ 平安四段

手数は二十挙動で演技線はだいたい**干**形。

〃**一**〃で―(イ)用意の姿勢から右足そのまま、左足を第一線上左に踏み出して右後屈立になると同時に、(ロ)両手を開いて手刀として第一一五図の要領で、右手刀で肘を曲げ、甲を内側にして額の上にあげ、(ハ)左手刀は肘を曲げて甲を後側にして左横に向って立て、顔を左方に向ける。これは平安二段の「一」での両拳を開いた形である。上半身は真直ぐにし肩を張らないこと。この形では左手で相手の手首を受け、その手首をつかんで引きよせながら、右手刀で相手の頸動脈・人中などを打たんとする心持ちになる。

〃**二**〃では両足の位置はそのままで―(イ)左後屈立になると同時に顔を右方に向け、左手刀は甲を内側にして額の上にあげ、(ロ)右手刀は甲を後に右肩前に肘を屈めて構える。「一」と反対の姿勢である。

〃**三**〃では右足はそのままに―(イ)左足を大きく第二線上に一歩踏み出すと同時に左前屈立となり、(ロ)両拳を交叉（両手の甲を合せる様にして右手首が上になる）させて―第一二四図の様に前方下段に突き出す。

（第124図）

両拳が身体より六・七十ぐらい離れるように両拳を十分に伸ばし、上半身を真っ直ぐにして目は正面をみ、相手が金的を蹴ってきたのを、両拳でその向脛を受ける心持ちで行うこと。

〃**四**〃―は左足はそのまま―(イ)右足を一歩第二線上に大きく踏み出して左後屈立になると同時に、(ロ)右腕で中段受け（手甲は下を向き拳の高さはだいたい肩の高さ）とし、左拳は手甲を下にして右肘に軽くつける。もちろん両手の動作は同時におこなうこと。この受け方を〃**支受け**〃という。

〃**五**〃では右足はそのままで―(イ)左足を右足に引きつけながら顔を左方に向け、(ロ)右拳を右腰に甲を下にして構え、その上に左拳を甲を前にして軽くのせ、(ハ)右足裏を右膝上に少し離して上げる。第一一八図と左右反対の姿勢になること。

〃六〃では右足で立ったままで、第一二五図のように左方に向って左裏拳で相手の顔面を打つと同時に、左足刀を飛ばす。
そして「五」「六」は熟練したら、一挙動でおこなうこと。

（第125図）

（第126図）

〃七〃では—(イ)左足を左第三線上に踏み下して左前屈立になると同時に、(ロ)上半身を左横に捩じて第一二六図のように右猿臂を突き出し、左掌で右肘の外を打つこと。

左方の相手に対しては—(イ)左裏拳で顔面を当て、(ロ)左足刀で脇腹または金的を蹴ると同時に—左足を踏み込んで相手の胸部に右猿臂を当てる心持ちにするが好い。

この右猿臂に左掌を当てる意味は—(イ)相手の手をつかんで引きよせながら猿臂を使う心持と、(ロ)相手の胸を猿臂で当てる心算で左手を拡ろげて右肘で打つ心持ち—との二通りがある。

〃八〃では左足はそのままに—(イ)右足を左足に引きつけて顔を右方に向けながら、左拳を左腰に甲を下にして取り、(ロ)右拳をその上に甲を前にして重ね—右足裏を左膝上に上げて構える。・四四ページの第一一八図と同じである。

〃九〃では左足で立ったまま、右方に向って右裏拳を当てて右足刀で蹴る。「八」「九」は一挙動でおこなうこと。

〃十〃では右足を右第三線上に一歩踏み出して右前屈立になると同時に、上半身を右横に

（第127図）

（第128図）

捩じて左猿臂を突き出し、右掌で左の肘外を打つこと。これは「六」と反対の動作である。

〃十一〃では両足の位置はそのままにし、両膝を伸ばして身体を前に向けると同時に、右手を開いて甲が額に左手刀で上段受けをする。この際、前方から突いてくる相手の手首を、右手刀で打つ心持ちのこと。

〃十二〃ではそのままの姿勢で、前ページ第一二七図のようになるべく高く前方を蹴る。

〃十三〃では、蹴ると同時に右足を一歩前に飛び込んで右足で立ち、左足は右足の後に軽く添える。そして前に伸ばしている右手を一たん胸の前から引いて裏拳で前方を打ち、額の上に構えている左手は前方に伸ばすようにして左腰に構える。第一二八図を参照すること。右裏拳で前方を打った時に気合をかける。そして左手は拳を握り甲を下にして、左腰にかまえる。「十二」「十三」の動作は一挙動で行うこと。

〃十四〃では右足を軸として身体を左に廻しながら、左足を右第三線上斜めに一歩踏み出して左前屈立になると同時に、両拳を交叉（すなわち右拳が上になり、両拳ともに甲は外向き）させながら左右に掻き分ける。左右に掻き分けた時は一両肘を少し曲げ、両拳の間隔は肩幅ぐらいで拳甲は外を向いている。この際は相手の諸手突きを、手首で左の右に掻き分ける心持ちであること。

〃十五〃では、そのままの姿勢で両拳の間を右足で高く蹴ること第一二九図のようにする。

〃十六〃では蹴り上げた右足を前に踏み下ろして右前屈立になると同時に、左拳を左腰に構えつつ右拳で中段突きをする。

〃十七〃では両足はそのまま、右拳を右腰に構えながら左拳で中段突きをする。「十六」「十七」は続けて突くので〃連突き〃という。「十五」「十六」「十七」は一挙動でおこなうこと。

（第129図）

〃十八〃では左足はそのまま―(イ)右足を右斜め第二線と左第三線の間に一歩踏み出して右前屈立になると同時に、(ロ)両拳を交叉、すなわち右拳が上で両拳甲ともに外向きさせながら、左右に掻き分る。このとき両拳の甲は共に外向きとなる。「十四」と足は反対である。

〃十九〃ではそのままの姿勢で、両拳の間を高く蹴り上げること。

〃二十〃では蹴上げた左足を一歩前に踏み下すと同時に左前屈立となり、右拳を右腰に構えながら左拳で中段突きをする。この中段突きをする時、左拳を一たん引いてから突かぬよ

う—「十九」の姿勢の位置から直ちに突き出す。このことは「十六」のときも同じである。

〃**二十一**〃ではそのままの姿勢で、左拳を左腰に引きながら、右拳で中段突きをする。

「十九」「二十」「二十一」は一挙動でおこなうこと。

〃**二十二**〃では右足はそのまま—(イ)左足は左斜め、すなわち第二線上に一歩踏み出して右後屈立となり、(ロ)左拳で前方中段受け（このとき手の甲は下向き）し、(ハ)右拳は左肘横につけて構える。この受け方を〃諸手・中段受け〃または〃支受け〃という。身体は右を向き、顔は前方すなわち第二線後方を向く。

〃**二十三**〃では左足はそのまま、右足を第二線上の後方に一歩踏み出して左後屈立になると同時に、右拳で前方中段受けをして左拳の小指側を右肘下に接して構える。もちろん両拳の動作は、諸に行うこと。「二十二」の反対の動作である。

〃**二十四**〃は「二十二」と同じこと。

〃**二十五**〃で両手を開いて掌が向い合うようにして頭の上に高く上げるや否や—(イ)第一三〇図のように右膝を高く上げると同時に、(ロ)両手を握りながら右膝の左右下に引き下ろす。両手で相手の頭をつかんで引き下ろしながら、右膝頭で顔面に当てる心持ちになること。そして右膝を上げた瞬間に気合をかける。

〃**二十六**〃では右足を一歩前に踏み下すと同時に、後を向いて（両足の位置はそのままで左廻り）右後屈立となり、右手刀を掌を上にして水月の辺りに水平に構えつつ、左手刀で中段受けをする。すなわち、平安初段の「十九」と同じである。

〃**二十七**〃では左足はそのままにし—(イ)右足を第二線上に一歩踏み出して左後屈立になると同時に、(ロ)左手刀の甲を下にして胸の前に構えながら、右手刀で中段受けをする。「二十六」の反対である。

（第130図）

〃**直れ**〃で左足はそのまま、右足を引いて外八字立となり、両手刀を下ろして用意の姿勢に戻ること。この動作は、ゆっくり行うものである。

さて以上の説明では二十七挙動となったが、実際には「五」「六」・「八」「九」・「十二」「十三」・「十五」「十六」「十七」・「十九」「二十」「二十一」は—それぞれ一挙動として動作するから、全部で二十挙動となるわけである。

⑨　平安五段

手数は全部で二十七挙動で、演武線は丁字形に属するのである。

〃一〃で、用意の姿勢から、平安三段の「一」と同じ姿勢になる。

〃二〃で左後屈立になったまま、上半身を左方に捩じるようにして——右拳で左方を中段突きすると同時に、左拳を左腰に構える。このときに注意すべきは——相手が左方から攻撃してきた手を、左手で横受けすると同時に、その手首をつかんで水月を突く心持ちになること、

〃三〃では(イ)左足はそのまま、右足を左足に引きつけて閉足立になると同時に、(ロ)顔を右に向けて右拳を右腰に引きつけながら第一三一図のように左拳を胸の前に、手甲を上にし胸から五・六寸離して水月に構える。

この動作は、顔手足の三者が一致するようにゆっくり行うこと。また左拳は拳先きを少し下り気味にして脇の方にやる。

〃四〃では平安三段の「四」と同じ動作をすること。

〃五〃は「二」と左右反対の動作をする。

〃六〃は「三」と左右反対の動作である。

（第 131 図）

〃七〃は平安四段の「二十三」と同じ。

〃八〃もまた平安四段の「三」と同じ。

この受け方を〃十字受け〃または〃交叉受け〃という。

〃九〃では上半身はそのままで(イ)第一三二図のように十字受けしたままで、頭上に突きあげながら両手を開く。この動作は敏速に行わねばならぬ。もし下段の攻撃を受け、相手が続いて上段を攻撃して来たならば——〃下段十字受け〃した両手で、そのまま直ちに上段に突き上げて受ける心持ちになること。

〃十〃では下半身はそのまま、そして両手首をつけたまま両掌を向い合せるように開くと同時に——左手首を押しつけるようにして上——第一三三図のように構える。

このさい〃上段十字受け〃をしたところ、相手が更らに左拳で突いてきたら、押さえ受

（第 132 図）

（第 133 図）

ける心持になること。交叉した両手（すなわち右手の掌は上を向き、左手の掌は下を向く）は、胸の前一尺ぐらいのところに構える。
〃十一〃では下半身はそのままにして左拳を前方に突き出すと同時に、右拳を右腰に引きつけること。
〃十二〃では左足はそのままで、右足を第二線上に一歩踏み出して右前屈立になると同時に右拳で中段突きしながら左拳を左腰に引きつける。右拳を突き出した瞬間に、かならず気合をかけること。
〃十三〃では左足を軸として左廻りし、右足を第二線の後方に移して騎馬立になると同時に右拳で下段払いをする。このとき左拳は左腰に構えたまま、顔は下段払いした方向、すなわち第二線後方に向けること。
〃十四〃では下半身はそのままで、顔を反対側、すなわち第二線前方に向けると同時に、右拳を右腰に構えながら左手を開いて左方に伸ばす。
左方の第二線前方からの中段突きは、左手首で引掛けて受ける心持ちにすること。第一三四図の上半身の姿勢がこれである。つまり下半身が騎馬立となる。
〃十五〃では左足はそのままに—次ページ第一三四図のように右足で伸ばした左掌を蹴る。

このとき、特に注意すべきは—左手で相手の右手首をつかんで引きよせながら、その胸部を蹴る心持ちになること。この蹴り方を〃三日月蹴り〃ともいう。蹴るときには左手を下げずに高く蹴るようにしなければならない。

（第134図）

〃十六〃では蹴った右足を第二線前方に一歩踏み下して騎馬立になると同時に、右猿臂（手甲を外にし胸との間隔は五・六寸ぐらい）を左掌に打ち当てる。
左手で相手を引きつけながら、右肘で胸部を当てる心持ちになること。ただし形の演技の時は左掌を引きつけずに「十四」の位置に構えたままで右肘に当てること。上半身は第二線前方に向き、顔と両足は第二線の左方を向く。「十五」「十六」は、一挙動に行うようにすること。
〃十七〃では右足はそのままで—(イ)左足を右足の後ろに引きつけて軽くつけ、すなわち右膝を少し曲げ、右足で立ちながら、顔を右方（すなわち第二線前方）に向けると同時に、(ロ)右拳で右方に向って手甲を下にして中段を受け、(ハ)左拳は手甲を下にして右肘に軽くつける。

〃十八〃では—(イ)右足は少し曲げたまま、これに体重をかけ、(ロ)顔を後方（第二線後）に振り向けながら第一三五図のように左拳は右肘につけたままで右拳を上に伸ばすと同時に、(ハ)左足を左方に伸ばして爪先を軽く地につける。このとき上半身を少し右に傾けて、右拳から右足の爪先までが斜めに一直線になるようにすること。

〃十九〃では—(イ)右足で地を蹴ってできるだけ高く、かつ広く左廻りに左方、すなわち第二線後方へ飛び込み、第一三六図のように右膝を少し曲げて立ち、(ロ)右足の後ろに左足を軽くつけて両拳を交叉して下段受けをする　このとき両拳甲を立てて右拳が上になる。顔は前方（すなわち第二線の右方）を向く。

（第135図）

（第136図）

〃二十〃では左足をそのまま伸ばして右足を右方（第二線後方）に大きく一歩踏み出し、右前屈立になると同時に—(イ)右拳の甲を下にして右方（すなわち第二線後方）に対して中段受けをし、(ロ)左拳は甲を下にして右肘に軽くつけ—顔を右方に向ける。

〃二十一〃では両足の姿勢はそのまま（すなわち今度は右後屈立となる）—(イ)顔を後方（第一線前方）に振り向けながら右手刀を左膝上に掌を上にして打ち込み、(ロ)左手刀は掌の上にして右肩前に構えると同時に、(ハ)左右の手を互いに引っ張るようにして握りしめながら—右拳で上段受け（腕を立て、頭の後方に構える）をし左拳で下段受けをする。そのとき左手は左足と平行になること第一三七図のごとくである。

（第137図）

〃二十二〃で上半身は右足をそのままで、左足を右足に引きつける。

〃二十三〃では左足はそのままにして—(イ)右足を左廻りし右方（第二線前方）に一歩踏み出し、左後屈立になると同時に、(ロ)左手刀を右膝上に掌を上にして打ち込む、(ハ)そして右手刀は掌を上にして左肩前に構えると同時に、両手を互いに引っ張るようにして—左拳で上段受けをし、右拳で下段受けをする。これは〝六〟と反対になる。

〃直れ〃で左足はそのままで—右足を引いて外八字立となり—用意の姿勢に戻ること。さて、説明では二十三挙動となったが、実際には「十五」と「十六」は一挙動でおこなうものであるから、全部では二十二挙動となる。

第三話　初心者は〃三戦〃の形から

この章で意図する所は、…………思う。つぎに剛柔流の形〃三戦〃の解説と表を解説する。

〃空手入門は四方突と平安から〃

空手の攻撃と防禦の方法には、三戦の形が一番解りよく、面白みも感じる。それに更らに進んで—(イ)体の安定方法(ロ)筋肉(ハ)内臓の発達(ニ)呼吸方法をも知るには、どうしても、この〃三戦〃を行うことによらねば理解されぬからである

ところが応々にして、三戦の形は〃形〃にあまりにも執われ過ぎると—〃三戦〃と〃技〃との一貫性に欠けているように思われることにもなる。これは、三戦の前進・後退、すなわち〃三戦の姿勢と要領を維持しつつ転身をすること〃と、また〃三戦の姿勢にあって蹴る〃—などの基礎練習が欠けているからである。

されば、ここでは特に〃三戦の実際化〃に重点をおいて述べて、諸君の参考に供しよう。さてこの〃三戦の要領で組手の出来る人は恐しい〃と言われているが、この為めにはその様に練習しなければならない。されば或る人々は〃空手は三戦に出て三戦に還る〃と云っている程で、空手の根源ともいえよう。

空手の〃組手〃は形から来ているものであって、その形はもちろん〃基本〃から出ているのであるが—その基本こそは、まさしく〃三戦〃から出ているのである。言いかえると〃三戦〃の体の安定方法、筋肉の締め方、呼吸の方法を、正しく行って—(イ)突(ロ)受(ハ)蹴の動作、すなわち基本動作を先ず行うことである。

されば、これが飲み込めずに、徒ら基本動作(一本目・二本目・三本目)をしても、完全とはいいがたいのである。

完全でないということは、完全に受け切れないとか、または完全に攻撃が利かないという意味である。もっと言い換えるなら〃破られる可能性が多い〃との謂である。

相手が強く突いて来た時、これを受けるには形だけの〃受〃では受切れるものではない。すなわち〃腕のみの力が受に入る〃ような方法で行わねばならない。

それが〃形〃においても同じことがいえる。

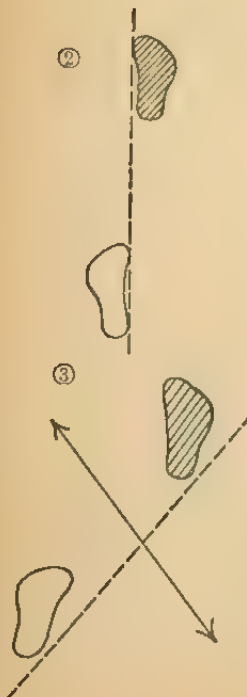
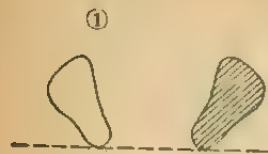
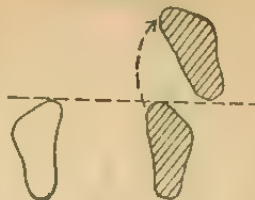
〃四方八方体〃を転じて〃前屈四股〃や〃猫足〃と立ち方も自由に変えるとき、身体がふらついては—その形は既に死んでいるのである。自由に相手と組手を行うとき—(イ)体が前に傾んでおれば引き込まれ、(ロ)体が浮いておれば簡単に倒されて了い—相手に当っても充分に利かず、反撃もできないことになる。

次ぎに〃三戦の形〃の順序を説明しよう。

〃構え〃は〃結び立ち〃で—手は開いて、左手を上に右手を下にと、両拇指を交叉さし—自然に前に垂れること。

（第138図）

さて〃用意ッ〃で、第一三八図の様に両踵を開き、平行立になる。手は両側に自然に握って垂れる。その時、足の位置は〃結び立ち〃から〃平行立ち〃になり、呼吸をば静かに吸って吐くこと。

そして力の入れ方は—(イ)腹部を中心に両足の力を引上げ、(ロ)両肩の力を引き下げて臀部の筋肉を匿し—力を入れる。腹にはもちろん力が入るし、少しく上に引き上がる。これは両手に重い物を持ち、両足の力を腹のほうに引き上げる気持で—三戦のあらゆる動作は、腹部を中心に力をもってくるのである点を忘れてはならぬ。

さて〃用意ッ〃と懸声うけたら、もはや戦闘開始と思わねばならぬ。

（第139図）

〃始めッ〃で、足は上の第一三九図の様に—(イ)右足を四十五度の方向へ前に出し、(ロ)左足先と右足の踵を一線にする。

そして両手は交叉しながら〃両手中段受〃をする。このとき両拳は弧を描いて〃中段受〃が決まり、呼吸は吸うて吐く。この(イ)足の恰好と(ロ)力の入れ方と(ハ)両手の半円を描いた受け方とは—この特長である。そして前足は内へ、やや〃く〃の字になっている。

〃立ち方〃にも色々な欠点が伴なうので、次ぎに二つ三つの例をとって、その欠点を指摘して見よう。

（第140図）

図①の足の位置の時は、前後に弱くなり、
図②の足の位置の時は、左右に弱くなり、
③図の時は、斜めの方向（矢印の方向）に弱くなる。
さて弱い方向とは〝引かれた時〟〝押された時〟に弱いのであって—(イ)技を掛ける際にはこの弱い方向を避くべきであり、(ロ)反対に相手を崩す時にはこの方向を選ぶべきである。
第一四〇図の①・②・③の欠点を補って、ヨリ完全にするために〝三戦の立ち方〟をするのであって、少し〝く〟の字に立っているのもその意味合いからである。これで金的も守れる。そして出た足先が内側に向いているのは、相手の〝関節蹴〟を避けていることにもなる。
そして〝始め！〟で三戦立に出て、同時に「両手中段受」を行い、呼吸はやや長く吸って短く吐くのである。
次ぎは左手を腰に引き（後の足の方をいつも引く）静かに突き出し、再び受ける。引く時に長く息を吸い、突く時には長く静かに吐く。そして再び受ける時には、吸って直ぐ吐くのである。
次ぎの動作は〝第四図〟のように右足の踵を内に入れ—(イ)左足は半円を描いて斜めに右足先の線上に右足の踵を持ってくる。(ロ)

（第141図）

（ロ）

（イ）

（第142図）

（第143図）

（廻る前）

（廻った後）

そして左右の足の間隔は約肩巾ほどとする。
前進が終れば、右手（後の足の方の手）を腰に引き、突出して再び元の中段受をするのである。呼吸は前進の際はそのまま止め、腰に引く時に吸う。つまり突き出す時に吐き、中段受ける時に吸って吐く。
次ぎに同じ要領で—(イ)左足の踵を内に入れ、(ロ)右足は半円を描いて出る。第一四二図の時の手は、左手を引いて突き、再び受けるのである。この要領は前と同じ。
次ぎは廻るのであるが、左手を腰に引いて、腹の前を右横腹下まで（手の甲を下）にもってくる
それから第一四三図の様に—(イ)足を持って行って交叉立になり、(ロ)腰をしっかり落し(ハ)両足先で腰を捻って廻る。かく廻った後で向き直ったときに左足先は、斜め内向きになる。
次ぎに同じ要領で二歩前進する。そして再び廻ること第一四四図のようにする。

（第144図）

（廻る前）

（廻った後）

それから再び一歩進み、次ぎにその場で三回（左手・右手・左手）突く。次いで両手を開いて、胸の前より中段手刀輪受けをし、その輪受けした手を握りながら乳のところまで引いて、斜め前下まで〃手刀輪受〃を三回行うのである。

次いで右腰前に左手上を右手の下に構え―(イ)左手は裏受けを大きく左下まで、(ロ)右手は手刀で右乳の前に左右同時におこなう。かくて三回交互に三歩後退しておこない終ったら、最初の構えに戻って終了するのである。

第四話　三戦の分解と練習

①　**前進と後退**　初め三戦立で一歩前進し、次いで一歩後退する。この退る時の足立は前進の逆を行うのであるが、退った時は前にある**足が自然に斜め内に入れる**ことになる。二歩・三歩と

連続して早く前進し、また後退する―という練習をおこなう。

②　**〃足立〃と〃力の入れ具合〃**　〃足立〃と〃力の入れ具合〃と〃自由に前進・後退〃の練習ができれば、これに〃突〃を入れて併せおこなうのである。

そして次ぎには三戦の姿勢から蹴る練習をすることで、応々にして―(イ)三戦は余計に力を入れ過ぎるか、(ロ)或いは練習が不足している為めかで―三戦で立ち蹴ることは初心者にはちょッと困難な様であるから、先ずその場で素早く蹴ってみること。そして蹴った後の姿勢が、三戦を崩していないかどうか、よく注意してみることである。

かくて、その後に左・右の練習を反復行って、それに慣れたら一歩出て蹴ることである。そして一歩退って蹴るなどをも繰り返して行ってみる。

〃形十三〃〃形十八〃などと、次章で詳しく述べる剛柔流のものには三戦立の蹴りがあるが―突き蹴りを熟練すれば、次ぎには大きく一歩飛び込むか、踏み込んでみること。

また斜めの方向も、自由に三戦のまま転身して〃突き〃〃蹴り〃を練習することが非常に大切である。このようなことが一般的におこなわれている基本的練習なので、これを充分に練習して〃三戦を身につける〃ことである。

次ぎには三戦の〃呼吸〃であるが、それには――

① 長く吸って長く吐く。　② 短かく吸って長く吐く。
③ 長く吸って短く吐く。　④ 短かく吸って短く吐く。

四つの方法があるが、最初は各動作によって吸っては吐くことを附け加えて行うのが好い。さて呼吸する際、特に注意しなければならないのは—何時も七分通りで止める事。又、各自の呼吸量の全部を吸い、また全部を吐き出すことは好く無いのである—(イ)静かに出すときは静かに長く(突きの場合)(ロ)短時間に吸って吐く時(突いて受けの様に)は、もちろん短く吸って短く吐くのである。

つまり、最初の動作の〃受け〃は長く吸い短く吐く。廻る場合には—受けていて、左手を腰に引き、腹を右に切って右横にもって行く。その時の呼吸は左手(廻る時は必らず左手になる)を腰に引く時に吸い、腹を切る時に吐き—廻って受ける時(左手)に吸って、右手突く時に吐き出すのである。余暇ある毎にセヒとも〃三戦〃の練習をしてみること。易しい様で、非常に難かしいのであるから……。これは少くとも各流派を問わず、空手の根源であるし、また空手にいよいよ興味を感ずるものである。タダに興味深いというばかりでなく、これから〃転身〃の練習をし三戦から〃前屈立〃〃四股立〃〃猫足立〃と立方の変化に入っての技の研立は、いよいよ空手の妙味になり、面白くてたまらぬようになる。このようにして相手をとって組手(自由組手をも含む)に用いれば、理解が早くできることになる。相手は人形でないから、あらゆる変化に応じる練習をしてこそ、三戦が生きてくる。

形　の　表

順序	方向	第一動作	第二動作	第三動作	方向廻し	備考
①	12	構え（結び立）両手を開いて上より目の高さまで	「用意」で平行立			
②	1.5	四股立　両手下段受、突受、掛手				始めの方向に三回出る
③	10.5	②の反対				
④	1.5	④の反対				
⑤	12	鷺立（右足を引いて）右手を握り左手で隠す	三戦立補助突、引いて臂当て			
⑥	1.5	三戦立　支え受け	四股立、金当て（左手）	引いて四股立、下段受け		
⑦	10.5	反対				
⑧	12	四股立　投げ（二回）	平行立（右足前）臂受 •突き上げる（右手）		左	
⑨	7.5	三戦立　上下段払い	•四股に突上げ・裏拳	四股立、下段払い（右足を引いて）		
⑩	1.2	猫足立　両手貫手（二回）	•金当て		右	

[illegible]	4.5	⑧の反対	
[illegible]	12	⑨の反対	
[illegible]	12	猫足立・掌底受・裏拳	下って猫足立・両手換受け
[illegible]	12	終り	

（附）**投技の研究**　投技は古来から日本人の組打術として発達し、角力あるいは柔術となって研究された。その柔術諸流を集大成した**柔道**は世界に冠たるもので――その最初に実戦されたのは大日本武徳会の〝**柔道教範**〟である。投技は組打ちの場合は素より、相手に接近した時、または相手の体勢の崩れに乗じて用いられる壮快なる技である。この投技の自信は空手道修行者にとって大いに強味であり、これに依って当身技が思い切って用いられる。しかし、投技は必ずしも**極技**とはならぬ場合があるから――投げ放しにせず、当身技または逆締技で極めることが必要である。当身技に対して投技を掛ける場合には、まずすぐれた空手技をもたねばならぬ。空手技が優れていなければ、相手の攻撃に対して転身・受・変化に、先ず自分自身の崩れが先立つ。これは投技を用いる体勢（崩し、作り掛け）ができないからである。

[B] 〝組手〟の研究

第一話　空手は特に足に関心を置く

明治維新に活躍した剣道の達人山岡鉄舟は、武者修行者が道場を訪ねて来たらその履いてきた下駄の減り方に留意して――それを報告せよと弟子たちに言いつけていた。そして下駄の減っている個所によって(イ)修行者の技倆を判定し、(ロ)またそれによって相手に出す弟子を選んだという。つまり、下駄が平らに減っている修行者がきた場合にだけ、大先生自らが相手になるという内規をつくっていたのである。このように鉄舟は多年の貴い経験から、これを自得したものであろう。彼れは〝履物の後外側の減っているのは、腎臓がよく働かぬことを物語っている〟というのであった。

腎臓が働かないから、動作や頭も活潑には働けぬわけで――剣道においても大先生自らが木刀をとって相手になる程の剣客ではないことになる。

平均に減っている人は、身体に故障を持たぬことを物語るもので――これこそ大先生自らの相手

たるに足らなくなってあった。

後外側の凝る人は腎臓、後内側の凝る人は膀胱、前外側は心臓、そして前内側は肝臓が悪いといわれている。更らにまた右の足と左の足とは、それぞれに右半と左半とを――腎臓の場合は右腎臓と左腎臓を表示するものであるといわれている。

米国のショール博士も、その著〃足とその取扱法〃においていう〃足の骨と筋肉は完全に配置され分配されていて、身体の横弓や縦弓を作っている。されば全身の重さを支えながら歩く場合には、足の各部分を自由に動かすように筋肉と骨格が配置されている。そしてこれ等のものは動脈管・静脈管・淋巴管および神経系統と、驚くべきほど緻密な連繫をなしている〃と。

されば〃足の強弱や故障は、全身を支配する〃と述べても過言ではなかろうか。ゆえに国民が足に留意するならば、殆んど病人はなくなるわけであろう。もし足に故障があれば、それはひいて扁桃腺を患らうことにもなる。また耳鼻咽喉をも患うようになる。従って足さえ健全にしておけば、体の他との部分の関係も良くなるし、決して耳鼻咽喉などに悩まされるようなこともない。

（第145図）

（二段蹴の基本）

万病の原因となる〃風邪〃も、特に足から引き易いということは衆知の事であろう。足には太い血管があって、多量の血液が循環している。しかるにその割合に保温装置が少なくて、外気に当ることが多い。それに血管が皮膚のすぐ下に現われていて、冷えると血液の二次反応が起り難く、ために風邪にかかりやすくなる。四肢の内で、手は直接に日常生活に影響するので誰しも関心をもっていて、手の運動には何人も――(イ)朝起きた時、仕事で疲れた時に注意をはらっているのに――足のほうになると手ほどに重要さを感じていないようである。足は怪我でもするか、または神経痛で歩けなくならなければ、その有難さが解らないようである。以上の正しいことは〃富士講〃を統轄している〃扶桑教〃の宍野管長も力説しておられる。

足の適当な運動によって健康はたもたれるということを、今一ど思い返すべきであろう。

されば空手においては〃足の動作〃で勝負を決することが甚だ多いのである。ゆえに特に――(イ)足の強健と(ロ)足の利用とを――空手では重大視しているわけである。

第二話　護身術としての足

日本人の足が短かいのは定評であるが、今仮りに手の長さと足の長さを比較して見るに、足のほうが二十糎から三十糎は誰でも長い。また、力の強さにしても、手（腕）の力よりも足の力の

ほうが一倍も二倍も大きくなる。しかも敏捷で利用価値の多いことも、決して手に劣るものではない。

それでは(イ)突いて来られるのと、(ロ)蹴って来られる——のとでは、いずれが受け易いか？　素人でも容易に解し得る。ゆえに攻撃に安全で効果の大きいのは、蹴って行く時である。

この〝蹴り〟ということは脳に近い手と、本能的に受け易いのであって——顔面に攻撃してきた場合には、たとえ空手を心得ない人でも簡単にかわす。ところが脚へ攻撃してきた場合には、容易に外し得ない。

それは平素一般に利用されておらず、常に無関心でいるからである。空手はこの足の利用の効力を非常に重んずるもの——そこが柔、固より護身術として有利な点である。

さればこそ「手の早い拳闘者」に対しては素人はいかんともし難い場合が多いのに、空手人は一も二もなく蹴込んで勝を制する。それというのも、拳闘者は「蹴る部」のほとんどを空

（第146図）

（横より顔面蹴り）

けているからである。要するに空手道の〝蹴り〟は有利であり、かつ練習も簡単にできるものである。そして、これが基本となる。

足の準備運動

まず準備運動から入って行く。

①足首の運動は、拇指と他の四本の指を交々に曲げること。拇指は簡単に曲げ得るが——他の四本の指を下に曲げる場合には、膝を内に入れるようにして拇指をそのまま、四指を上げるのである

②指はそのままで両足をそろえる。

③そして背延びして前に立ち、

④その反対に後に引き踵で立つ。

⑤そして両足をそろえて立ち、

⑥膝に手をあて、両膝で円をえがくように廻す。

⑦それから腰を下げつつ、左から右へ廻して元に戻る。

⑧そして反対に右からも行う。

⑨次いで一歩半開いて、片足ずつ膝に手をあて伸ばす。

準備運動は軽く五・六回行えばよい。西式健康法で行っているように、(イ)上向きに寝て、(ロ)両足を上げて振る—のも準備運動として好しいものである。

第三話　〃突き方〃と〃受け方〃の基本

a　基本の〃中段（胸部）突き〃の要領

①〃構え〃には—先ず(イ)右手を右腰骨の上にして、(ロ)手の甲を下にもって来ること。
②そして、脇と横腹をこするように突き出すこと。
③このとき特に注意する点は—(イ)握った拳と腕は真直ぐ（一直線）にして、(ロ)手首を曲げないで—三角形の頂点を突くようにすること。

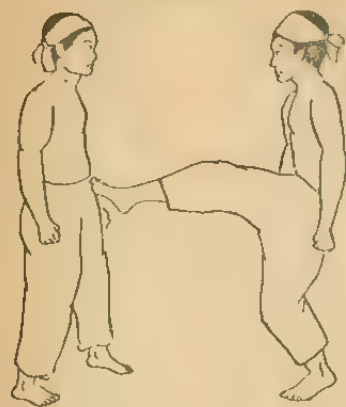
〃中段〃は、相手の水月（胃の部分）を突くのであるが—(イ)当った時に捻じ込むことと、(ロ)当った瞬間にしっかり握る—ことが〃中段突〃の要領である。この要領ができる様になれば、更らに次ぎの二点を十二分に稽古するが好い。すなわち——
(イ)突き出す時に、腰をひねること。
(ロ)腰をひねると共に、腹に力を入れて腹を締めること。（すなわち、腹を少しく下げるようにして、腹部を固くする）

以上の事柄は—(イ)突く時に腕の力のみでなく、(ロ)腰をひねる力と、腹をしめる力—とを備うのである。言い換えると、全身の力で突くことになる。突きのスピードが遅い人や見た感じが何かごつごつとした人もあるようだが—それは〃腰から突き出す始めの動作〃に力を入れすぎているからである。

突き出す時は—(イ)力を軽くし、(ロ)当った瞬間に全力を入れるべきである。

b　実際に応用するための練習法

〃立ち方〃は—(イ)基本立か(ロ)三戦立にある。
①その場で右・左と交々に突くこと。すなわち右手を突き出す時は、同時に左手を左腰に引いてくる。それも最初は左手を前に出しておき、右から突くのである。
②一歩前進して突く。次ぎに一歩退って突くこと。

このようにして—(イ)その場で突く要領を体得すれば、(ロ)次ぎには身体を移動しつつ、稽古するのである。

（基本立）

（三戦立）

始めは一歩前進して体を落着けてから、すなわち体の安定をして後に突く。馴れるに従って前進と同時に突くことを始める。つまり―(イ)拳が当った時と、(ロ)体が前進して安定する―のとが同時となる。

さて〝体が安定する〟とは一言でいえば、体がフラつかないことである。すなわち les早く転じても、身を転じても、腰がフラつかない状態にあることである。その要領は先に述べたごとく―(イ)腹をしめ(ロ)腰を落す事で―あらゆる動作の根本である。

一歩ずつ前進・後退ができれば、次ぎは二歩・三歩と稽古すること。

(3)相手(試合)のため―(イ)一歩大きく前進し、(ロ)また一歩大きく後退して突っ込む。

(4)直線に前進できるようになれば、次ぎには斜めの方向に前進したり、後退したりすること。それには後足を斜め前に大きく踏み出し、残った足を寄せてくる。

例えば、左足を前に構えている時、斜めに行進するには―(イ)右足を大きく斜め前に出し、(ロ)左足を自然に肩巾の程度に寄せる。そして左足を前の時に、左足を前進させるのも同じで―体の向くほうは相手に対して斜め四十五度の方向をとること。

この練習は、特に体力の少ない人にとって練習する必要がある。と言うのは、相手の直線突きに対して―(イ)斜めに拳線を避けて受けるか、(ロ)または反対に入って行かねばならぬからである。

る。基本練習に対して(イ)斜め前進(ロ)斜め後退は、従来あまり行われていなかったが、新しい空手においては特に練習をすすめる。それは現今の空手に甚だ効果的であるからである。

第四話　基本の蹴りと練習

a　前蹴り　膝を腹部に当る様な気持で、馬が蹴上げるように蹴り出す。この蹴った時には―股・膝・足首は一直線であって、(ロ)足指のみ上に反らす。これは蹴ったとき「突指」しないためである。

（第147図）

（前　蹴）

ここに特に注意を要する点は（イ）蹴ったときに足首が直角に曲って一直線になっていない事が多いので、(ロ)腰は落して腹に力を入れ―た分に体の安定を保つことである。

さて蹴った場合に足に重心がかかって体が崩れると―(イ)受け流された時や、(ロ)体を変されて当りそこなった時に―自分の力で体が崩れて相手に乗ぜられやすくなる。

そして蹴り出した—(イ)足は、さっそく〃バネ〃の様に直ちに引くこと。(ロ)それは、相手に持たれたり、引き上げられたりする惧れが多分にあるからである。

前蹴りの目標は通常—(イ)向脛(ロ)膝（関節）(ハ)水月（鳩尾）である……。

（第148図）

横蹴

b　**横蹴り**　これは〃**廻し蹴り**〃ともいう。

正面に構えている時も、側面に構えている時も、体を前に伏せる様にして、足を水平に廻し蹴るのである。この要領は前蹴りと同じであるが—(イ)蹴る時は踵を臀部（尻）にあてるような気持で持ってきて、(ロ)水平に廻して蹴ること。するると足全体は、水平に一直線となる。この時足指はもちろん突指を避けるために曲げておく。横蹴りは通常(イ)水月(ロ)脇腹(ハ)顔面を目標とする。顔面を蹴る場合には心持ち前にのめって伏せなければ、足が上らないものである。

前蹴りの場合も腰をこころもち落し、体を安

定させてから蹴る。

附　練習の方法

一人で行う時は、柱かそれに代る物を一寸持って—(イ)蹴りと(ロ)その引き返しを—同時に何回も続けるのである。

（第149図）

（横より顔面蹴）

横蹴りの場合も、両手で上と下とに持ち、同じ事を繰り返すのである。

このように練習すると、蹴りの返しが早くなる。両手を肩の高さに上げ掌を蹴るのもよい。足の力を強くするには巻藁か、それに代る物に一尺か二尺の所に藁を巻いて蹴ること。

(イ)蹴込んだり、(ロ)または蹴放したり—は距離を適当に変えて練習すること。

いったい〃足の力〃はその元に〃腰の力

〃があり、その〃腰の力〃の根源は〃腹の力〃である。つまりは—(イ)腹の力が腰に、(ロ)腰の力が足の末端に—まで働くのである。

力の入れ具合いと体の安定とは、一如である。したがって〃蹴り〃の場合でも〃突受け〃の場合でも、根本は腹にあること。ゆえに蹴る瞬間に「腹に力を入れること」が真に利く。

突受けの場合でも「腹の力」と「腰の捻る力」とで技を行わねば、決して効力は伴なわない。

蹴りの力の増進法も、睾丸を蹴る場合に「腹に力を入れ」て反動を取ることである。

また一歩横に踏み開いて手を自然に垂れて—(イ)立ったり坐ったりして膝と腰を強くし、(ロ)両膝を充分に曲げてピョン・ピョンと飛ぶのもよい。この時、飛び上って下りる時には、足を曲げたままにして稽古すること。特殊な増進法は次ぎの項にゆずるとするが、以上述べた増進法は誰にでもできる簡単なことであるから、ぜひ実行せねばならぬ。

しかし特殊な蹴りも説明の順序として、ごく簡単に紹介はしておこう。

① **二段蹴り**

(イ)左足を軽く上げ、(ロ)右足で踏み切って下りるまでに、右足で蹴るのである。

② **飛蹴り**

(イ)両足で踏み切って飛び上り、(ロ)一蹴りで蹴る。

以上の二種類は顔面を蹴るのである。

③ **睾丸蹴り**

足先か甲で蹴上げる。この場合には、すばやく引くことに注意せよ。

④ **関節蹴り**

足の側刀で斜めに蹴出す。これには—(イ)外からと(ロ)内からと—の場合がある。

⑤ **後蹴り**

背後から抱きつかれた場合には—(イ)踵で相手の向脛か関節か睾丸を蹴るか、または下から自分の尻を蹴るようにして相手を蹴上げることである。

さて同じ蹴りにしても、蹴込み・蹴放し・踏み込みとかは、蹴るのが一度でなく—(イ)前蹴りをして水月をねらい、(ロ)それが利かない時には直

（後　蹴）

(第150図)

(睾丸蹴)　(飛蹴)　(関節蹴)　(顔面蹴)

ちに足を廻して顔面を蹴る―ことである。

また〃投げ〃に用いる場合には―(イ)足払い(ロ)足掛け―等がよく用いられるものである。

c　中段突の連続

①右手を突けば、左手を突くこと。

(イ)始めは中段を左右に返す。(ロ)次いで右手で中段、左手で上段、(ハ)それから上段中段、中段・下段の練習も行うこと。これは自分の突きを相手に受けられた時に、自然と反撃に出られる練習となるからである。

②自然立・基本立・三戦立のままでの連続突きができれば、次ぎに連続して突くのは―(イ)相手に受けられた時と、(ロ)自分の攻めが利かなかった時に―掛けるので、二本目も相手の隙をねらわねばならない。

この為めには上段・中段・下段を自由に用いること。

この時には同じ〃立ち方〃のみでなく、二本目には立ち方を変えて戻す練習もせねばならない。すなわち―

(イ)基本立から四股立になって、二本目を突くこと。

(ロ)基本立から前屈立になって、二本目を突くこと。

(ハ)基本立から猫足立になって、二本目を突くこと。

さてこの場合にも—(イ)前に出て四股立・前屈立・猫足立になることと、(ロ)退って行うことを練習すべきである。

また平安二段のように—(イ)四股立から基本立に、(ロ)前屈立から基本立に、(ハ)猫足立から基本立に—と変じて突く事や、間なおりには練習しておくことである。

③次には右—(或いは左手)のみで、二度突く練習をすること。その始めは—(イ)中段を右で一突き、(ロ)手は引いて二本目を突き返す。この要領は、突いた拳で半円を描いて引き返す。もっと深く解説すれば、腰を反対に捻って、肩を引くのである。今仮に相手が中段突けした時—(イ)自分の拳は、わずかに引いて相手の受手を外し、(ロ)その次に腰から突きかえす。このように"腰の力"で返すことを忘れてはならぬ。

腰の捻りと腹を締めることは、空手には最も大事な点であるから、自ら体得するまで練習すべきである。

かくて上達するにつれて技の変化に入り—二本・三本と続いて"**連続技**"をかける時に、体の安定を失っては決して効果はない。もちろん、形の場合とても同じである。

突き方、受け方の要領がわかれば、その練習を積まねばならぬ。すなわち形ができれば、これ

に呼吸を吹き込まねば生きてこないのと同じである。ただ当っただけでは、相手は何ともないのである。空手は「一撃必殺の主義」であるから、一撃で利かないようでは意味をなさない。

形にも、平安四段十三の中には連続して突く場合もあるので、技の変化としても練習しておく必要がある。

されば前述の"連続突き"の練習も—(イ)中段から上段・下段と、(ロ)上段から中段・下段と、(ハ)下段から中段・上段と練習すること。それに相手が退った時に"追い突く"ことや"自分も退ぞく"ことをやり—又この連続突きの二本目に"立ち方"を変えることも練習しておくなら、組手(試合)で無意識に技が発せられるようになる。

d　**中段突きの変化**

①"**正拳**"　基本の中段（胸部）の突き方は—(イ)拳の甲が上に向き、(ロ)握った五指は下にある一様にする。これを"正拳"という。この反対に、すなわち腰に構えたまま真直ぐに突き出すのを"**裏突き**"という。

さて"裏突"の要領は"正拳"の時と同じであるが、ただ突き切らないことである。

②**揚げ突き**　これは相手の顎を突き上げるので、その要領は—まず基本の"中段受け"の姿勢にあって、その腕を斜め上前に突出すのと、(ロ)[illegible]突きから真直ぐに突き上げる方法とがある。

③**裏拳**　裏拳は中段受けの姿勢から、腕関節のバネを利かせて拳の甲で打つのである。これにも真直ぐ（すなわち垂直）に打つ場合と、水平に打つ場合とがある。
組手の時に接近戦の得意な人は、この〝裏拳〟をよく練習するがよい。つまり、相手が突いて来た時、受けて返すに裏拳は有利であるから。
④**振打**　振打ちが拳闘のフックと異なる点は—(イ)腰から大きく円を描いて振るのではなく、(ロ)腰から斜め前に出て相手に当ったとき横より打ち込むのである。この拳線は—(イ)始めは直線コースを通り、(ロ)当ったときに急カーブさせる要領で行うこと。この振打ちも〝**反撃技**〟として度び度び使用される。例えば〝中段受け〟と同時に振り打つ如きである。
⑤**一本拳**　これには—(イ)人差指を出す時と、(ロ)中指を出す時と—の二つある。人差指を出して突く時は、半円を描いて振り込む。中指を出すところの〝一本拳〟は中段の突きと同じ要領である。こうして相手が倒れ、それを打込む時には真直下に出す。
⑥**双手突き**　抜塞にもあるように—(イ)上の手は正拳で顔面を(ロ)下の手は裏突きで中段を突く。

e　**中段受の要領**

中段受（基本）では—(イ)拳が肩の高さで、(ロ)腕は直角に、(ハ)脇腹と腕の間隔は拳約一握り—というのが受け終った形である。しかし相手の中段突きを水平に横へ払うのではなく、弧をえ

がいて受けるのである。すなわち—(イ)相手の直線に来る拳を円をえがいて受けるのであって、(ロ)受けた時に体が締まる様になる。先に中段突きで説明したが—(イ)〝突き〟が決まった瞬間と同じように〝受け〟が決まった瞬間も同じく腰を斜めから正面に捻じる事と(ロ)腹を締める事。
強力な拳を腕の力のみで受けようとしては無理で、全身の力で受ける様な要領をもってせねばならない。これには何時も述べるように—(イ)人間の最も力強い腰の捻りと、(ロ)上半身を落して腹に力を入れる力—とを綯ってやらねばならぬ。つまり、中段受が弧を描いて動くのと、腰を捻るのが同じ動作で—受けが決まった時に、腹をしめるのである。
これが慣れてくれば、速度を増し、しかも瞬間に〝受〟を決めることができる。
中段受の変化として—中段受の形より握った拳を開いて九〇度以上外に返した形が〝**手刀受**〟となる。従来の〝**手刀**〟は、あまりにも腕を延ばし過ぎていると思われる。延ばし過ぎれば—〝猫足〟や〝手刀受〟の時の〝前蹴り〟が相手に届き難く、受ける部分も広すぎてくる。
中段受の形より拳を開いて手首から曲げれば〝**裏受**〟で、手刀より更らに大きく廻して拇指を掛ければ〝**掛手**〟である。
手を下から裏受の形で掬い上げれば〝**掬受**〟である。これは平安四段にある。掬受には(イ)下段中段上段がある。〝**峰受**〟は手を開いて受けることである。

第五話 "間合"と"突受"との関連

(イ)正しく突き、(ロ)正しく受け、(ハ)正しく蹴る—ならば、必らず上達もし、要領さえ体得すれば"間合"は自然にわかる。かくて間合に応じて—(イ)突き方、(ロ)蹴り方はもちろん、(ハ)受ける場合—も適時・適当に、しかも自己には有利で相手には不利なように技を出すべきである。

さて間合が広い場合には横蹴りで、狭められた時には前蹴りで攻撃し得る。

混戦になって追い詰められた時には—(イ)腰を落して姿勢を小さくし、(ロ)猫足立になって蹴る準備をすることである。平素は勝負にこだわることなく、悠々と延び延びした練習をすること、そして常に心身共に爽快であることが、空手の真髄である。

間合に関した専門的な呼吸は、角力での"立合"であるが、とにかく基本さえ充分に練習するならば必らずや全てに上達する事を強

（第 151 図）

調しおく。それを我流で基本を欠くと、ある程度で進歩は止ってしまい、意外に技が弱く、隙が大きくなるものである。

次ぎは"突き、受け"と"蹴り"との連絡であるが、普通の場合には—(イ)上段・中段・下段を受けたとき、(ロ)反射的に蹴出すのである。これが最も多い場合で、ごく容易である。ところでこのような時は"内に受けた場合"である。それが"外に外した場合"には、蹴る範囲は限定されて"転身"ということが起って来る。

突いてくるのを—(イ)足で受け止めるか、(ロ)または受落した時には—そのまま"蹴り"返して蹴るのである。"蹴りとの連絡"は、突いて行ったのを—(イ)相手が退って受けるか、(ロ)または体をかわした時に蹴るか—又その反対に蹴って突くことも多い。相手が転身して受けた場合、臨機応変に変じて蹴るのも、術を奏することになる。

"転身"とはどんなものであるか、簡単に述べると—

(イ)相手の力が強過ぎて正面では受けきれない場合や、(ロ)自分の攻撃に有利になるように相手が入って受ける時—に行うのである。これは前後・左右、そして斜めに退る事である。つまり(イ)軽く相手の力を流し、(ロ)しかも攻撃に有利なように動くことが"転身の目的"なのである。

前章で"体の変化"が上達の秘訣である旨を述べておいたが、転身も結局その狙いは"体をかわさ

ずに〃安定を失わないためである。

前進の場合は、静かに〃足の平〃全体で紙一重に歩ゆみ寄るのであるが―それには先ず軽く腹と腰を前に押す様にし、(ロ)足を元に伴わしめることである。

後退の場合も、「足の力で退ぞこう」とせずに、腹と腰を後退させて足を元に附随させるのである。左右の場合も、また斜めに転身する時も、すべて同じことである。

大きく転身する場合には―先ず後足を前足の前に踏み出せば相当大きく、しかも早く転身できる。

また〃四肢立〃の転身は、後足で踏み切って前足を軽く添えること。そして〃猫足立〃の場合には後足で踏み切るのであるが、前進は踵から指先へと進む。

（第 152 図）

第六話　初歩の〃組手〃の解説

〃組手〃　試合の基本形には初心者向きとして考案された天の形の〃[illegible]六本〃を紹介する。

（第 153 図）

（第 154 図）

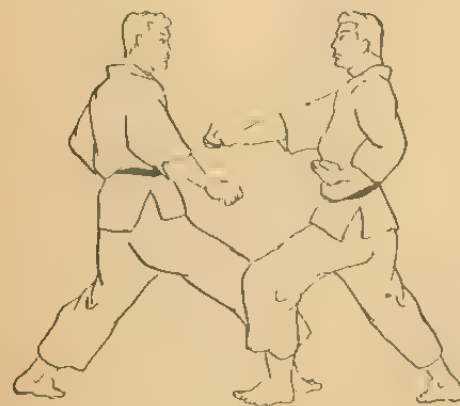
"天の形"の"裏六本"は―表の五以下の六本を―二人で相対して、実際に当って攻防の技を練習するように組まれたもので―"**護身術**"として実際的に非常に役立つものである。

(裏の一) 下段払い・中段突き

"礼" 演技の開始前に、先ず正面とか師範に向って礼をする。次いで攻手・受手の両者は約三尺ぐらいの間隔を取って、外八字立の姿勢で向い合うこと第一五一図のごとくにし互いに礼をする。第一五二図を参照のこと

"用意"の号令で戦闘は開始される――

(攻手) 右足を一歩退いて左前屈立となり、左拳で下段払いをしながら、右拳を右腰に構えて相手の眼をみる。

(受手) そのままの姿勢、外八字立で相手の眼をみつめ、いつ攻撃して来ても防げる心構えで立つこと第一五三図のごとくに

（第 155 図）

する。

"一"の号令で――

(攻) 気合もろともに右足を一歩踏み出し、右前屈立となる。**右拳で相手の下段を突くと同時に、**左拳を左腰に引きつける。

(受) 右足を一歩後へ引き、左前屈立となりながら―左拳下段払いで相手の右手首を打払い右拳を右腰に引きつけること、第一五四図のようにする。

"二"の号令で――

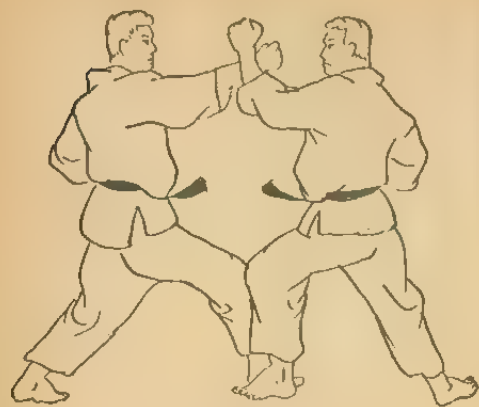
(攻) 下段突きをしたままの姿勢で、相手の眼をみつめること。

(受) 左拳を左腰に引きつけると同時に、気合もろともに右拳で中段（すなわち胸部）をめがけて突くこと、第一五五図のようにする。

"三"の号令で――

（第 156 図）

（攻） 右足を引いて、用意の姿勢すなわち外八字立になる。
（受） 右足を進めて、用意の姿勢になる。
〃用意〃の号令で――
（攻） 左足を一歩後ろに引き右前屈立となり―右拳で下段払いし、左拳を左腰に構える。
（受） 用意の姿勢のままで―第一五三図の両手両足の構えが正反対になった構えになる。
また〃一〃の号令で――
（攻） 左足を一歩踏み出して左前屈立となり、気合もろともに左拳で相手の下段（腹部）を突き、同時に右拳を左腰に引きつけること、第一五六図のようにする。
〃二〃の号令で――
（攻） そのままの姿勢でいる。
（受） 右拳を右腰に構えながら、気合もろともに左拳で中段突をすること、第一五七図のようにする。

（第157図）

（第158図）

〃三〃の号令で――
（攻） 左足を引いて、用意の姿勢になる。
（受） 左足を進めて、用意の姿勢になる。
以上を二回ずつ練習すれば、次ぎに攻手と受手と交替して、更らに二回ずつ練習すること、以下すべて同じである。

（其の二） **中段腕受け・中段突き**
〃用意〃の号令で――
（攻） 外八字立の姿勢から、右足を一歩後に引き、左前屈立となりながら―(イ)左拳で下段払いすると同時に、(ロ)右拳を右腰に構える。
（受） そのまま、すなわち用意の姿勢でいる。
〃一〃の号令で――
（攻） 右足を一歩前に踏み出して右前屈立となり、左拳を左腰に引きつけながら気合もろともに右拳で中段を突く。

(第159図)

(受) 右足を一歩後へ引いて左不動立となり、右拳を右腰に引きつけると同時に、左拳で相手の手首を外側へ打ち払うように受ける左拳は拇指がわの手首である。(第一五八図を参照)

〝二〟の号令で——

(攻) そのままの姿勢でいる。

(受) 左拳を左腰に構え気合もろとも右拳で中段突きをする(第一五九図を参照)

〝三〟の号令で——

(攻) 右足を後へ引き、用意の姿勢になる。

(受) 右足一歩前へ進め用意の姿勢になる。

〝用意〟の号令で——

(攻) 左足を一歩後へ引いて右前屈立になると同時に、右拳で下段払い左拳を左腰に構える。

(受) 用意の姿勢のままでいる。

〝一〟の号令で——

(攻) 左足を前に一歩踏み出し左前屈立となり右拳を右腰に構え気合もろとも左拳で中段突き

(受) 左足を後へ一歩引き右不動立となり、右拳の手足を外側へ打ち払い、左拳は左腰へ引きつけること、第一六〇図を参照。

〝二〟の号令で——

(第160図)

(攻) そのままの姿勢でいる。

(受) 右拳を右腰に構え気合もろともに左拳で中段突きをすること、第一六一図のようにする。

〝三〟の号令で——

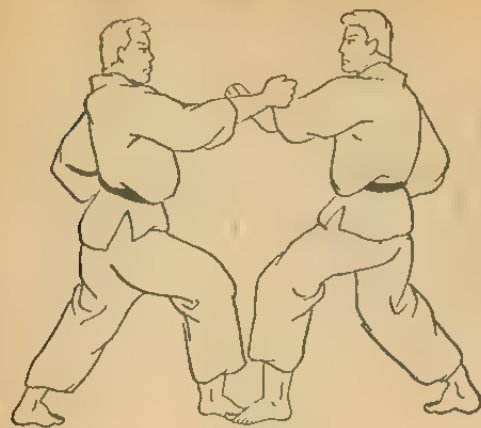
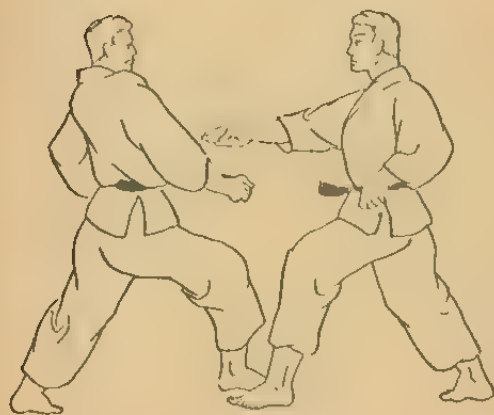
(攻) 左足を引いて、用意の姿勢になる。

(受) 左足を進めて、ともに用意の姿勢。

次ぎに攻手と受手と交替して行う。

(表の三) **中段手刀受け・中段貫き**

〝用意〟の号令で——

(攻) 用意で姿勢の外八字立から右足を後へ

一歩退き左前屈立となり、左拳で下段払いして右拳を右腰に構える。（受） 用意の姿勢のまま

〃一〃の号令で——

（攻） 右足を一歩前に大きく踏み出し右前屈立となり、左拳を左腰に引きつけると同時に、気合もろともに右拳で中段突きをする。

（第161図）

（受） 右足を一歩後へ引いて右後屈立となり、右拳を右腰に引きつけると同時に―左手刀で内側から外側に向って、少し斜めに相手の手首を打ち払うこと第一六一図のようにする

〃二〃の号令で——

（攻） そのままの姿勢でいる。

（受） 左手刀を握りながら左腰に引くと同時に右拳を開いて貫手して気合もろとも中段を貫くこと、第一六三図の示す通り。

〃三〃の号令で——

（攻） 右足で退いて用意の姿勢になる。

（受） 右足を進めて、用意の姿勢となる。

〃用意〃の号令で——

（第162図）

（第163図）

（第 164 図）

（攻）　左足を一歩後へ引いて右後屈立となり、左拳を左腰に引きつけながら、右拳で下段払いをして構える。

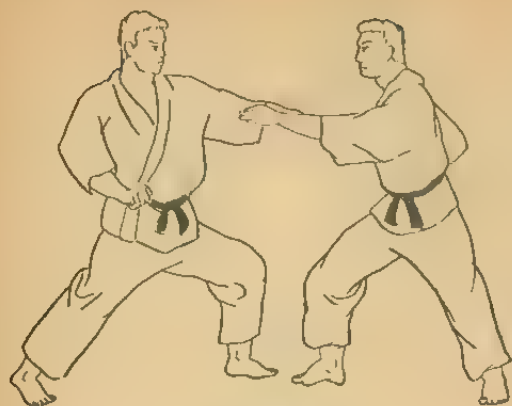
（受）　用意の姿勢のままでいる。

〝一〟の号令で——

（攻）　左足を一歩前に踏み出して左前屈立となり、右拳を右腰に引きつけながら、気合もろともに左拳で中段突きをする。

（受）　左足を一歩後に引いて左後屈立となり——(イ)左拳を左腰に引きつけながら、(ロ)右拳を開いて手刀として内側から外側に向って少し斜めに相手の手首を打ち払うように中段手刀受けをする。上の第一六四図を参照のこと。

〝二〟の号令で——

（攻）　そのままの勢姿でいる。

（受）　右手を握りながら右腰に構えると同時に、左拳を開いて貫手とし、気合もろともに中段を貫く。第一六五図を参照のこと。

〝三〟の号令で——

（第 165 図）

（攻）　左足を引いて用意の姿勢をする。

（受）　左足を進めて用意の姿勢になる。

以上が終れば交替して繰り返し練習する。

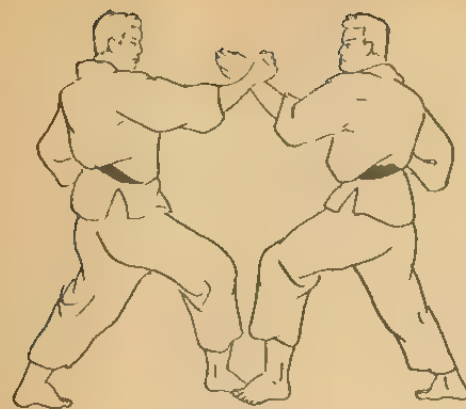
（裏の四）　**上段手刀払い・上段突き**

〝用意〟の号令で——

（攻）　右足を一歩後へ引いて左前屈立になると同時に、右拳を右腰に引きつけながら左拳で下段払いして構える。

（受）　用意の姿勢のままでいる。

〝一〟の号令で——

（攻）　右足を一歩前に大きく踏み出して右前屈立となり、左拳を左腰に構えると同時に気合もろ

ともに右拳で上段を突く。

（受）　右足を一歩後に引いて左不動立となり—(イ)右拳を右腰に引きつけながら、(ロ)左手刀で相手の手首を受けること—第一六六図のようにする。

〃二〃の号令で——

（第 166 図）

（第 167 図）

（攻）　そのままの姿勢でいる。

（受）　左手で相手の右手首を引きつかんで捻るような心持で我が手許に引きよせながら、気合もろともに右拳で上段を突くこと第一六七図。

〃三〃の号令で——

（第 168 図）

（第 169 図）

(攻) 右足を引いて用意の姿勢になる。
(受) 右足を進めて相手の手首を放し、用意の姿勢になる。
〃用意〃の号令で——
(攻) 用意の姿勢から左足を一歩後へ引いて右前屈立になると同時に、左拳を左腰に構えながら右拳で下段払いして構える。
(受) 用意の姿勢のままでいる。
〃一〃の号令で——
(攻) 左足を一歩前に踏み出して左前屈立になると同時に、右拳を右腰に構えながら気合もろとも左拳で上段を突く。
(受) 左足を一歩後へ引いて右不動立となり、左拳を左腰に引きつけると同時に、右手刀で相手の手首を受ける。第一六八図を参照。
〃二〃の号令で——

(第170図)

(攻) そのままの姿勢でいる。
(受) 右手で相手の右手首を引きつかんで、捻るような心持で手許に引きよせ、気合もろともに左拳で上段を突く。第一六九図を見よ。
〃三〃の号令で——

(第171図)

(攻) 左足を引いて用意の姿勢になる。
(受) 左足を進めて相手の手首を放し、用意の姿勢になる。
これを三回ずつ繰り返して練習すれば、次ぎは攻手と受手と交替して更に反復練習する。
（其の五） 上段揚受け・中段突き
〃用意〃の号令で——
(攻) 右足を一歩後へ引いて左前屈立となり、右拳を右腰に引きつけると同時に左拳で下段払いをして構える。
(受) 用意の姿勢のまま。

〝一〟の号令で——

（攻）右足を一歩踏み出して右前屈立となり、左拳を左腰に構えながら右拳で上段を突く。

（受）右足を一歩後に引いて左不動立となり、右拳を右腰に引きつけると同時に、左拳の手首で相手の右手をはねあげて受けること第一七〇図、

（第172図）

〝二〟の号令で——

（攻）そのままの姿勢でいる。

（受）左拳を左腰に引きつけて、第一七一図のように気合もろとも右拳で中段を突く。

〝三〟の号令——

（攻）右足を引いて用意の姿勢になる。

（受）右足を進めて用意の姿勢となる。

〝用意〟の号令で——

（攻）左足を後へ一歩引いて右前屈立となり、左拳を左腰に引き、右拳で下段払いで構える。

（受）用意の姿勢のままでいる。

〝一〟の号令で——

（攻）左足を一歩前に踏み出して左前屈立となり—右拳を右腰に引きつけながら、気合もろともに左拳で上段突きをする。

（受）左足を一歩後に引いて右不動立となり—左拳を左腰に引くと同時に、右拳の手首で相

（第173図）

（第174図）

手の左手をはねあげるようにして受けること、第一七二図のごとくにする。

"二"の号令で――

(攻) そのままの姿勢でいる。

(受) 右拳を右腰に引きつけると同時に、気合もろともに左拳で中段突きをする。第一七三図を参照のこと。

"三"の号令で――

(攻) 左足を引いて用意の姿勢になる。

(受) 左足を進めて用意の姿勢となる。

以上が終れば、攻手と受手と交替して、繰り返し練習する。

(裏の六) **上段打込み・中段突き**

"用意"の号令で――

(攻) 用意の姿勢の外八字立から、右足を一歩後ろへ引いて左前屈立になると同時に―(イ)右拳を右腰に引きつけながら、(ロ)左拳で下段払いをして

(第175図)

構えを (受) 用意の姿勢のままでよい。

"一"の号令で――

(攻) 右足を一歩前に踏み出して右前屈立となり、左拳を左腰に構えると同時に気合もろともに左拳で下段を突く。

(第176図)

(受) 右足を一歩引いて左不動立となり、(イ)右拳を右腰に引きつけながら、(ロ)左拳を振りあげざまの拳、または、肘、をもって、相手の手首を上から右下に向って打ち落すこと第一七四図のようにする。

"二"の号令で――

(攻) そのままの姿勢でいる。

(受) 左拳を左腰に引きつけながら、気合もろともに右拳で中段突きをすること第一七五図のようにする。

"三"の号令で――

(攻)　右足を引いて用意の姿勢になる。
(受)　右足を進めて用意の姿勢となる。
〝用意〟の号令で——
(攻)　左足を一歩後に引き右前屈立となり、左拳を左腰に引きつけると同時に右拳で下段払いをして構える。

(第 177 図)

(受)　用意の姿勢のままでいる。
〝一〟の号令で——
(攻)　左足を一歩前に踏み出して左前屈立になると同時に、右拳を右腰に構えながら、気合もろとも左拳で上段を突く。
(受)　左足を一歩引いて右不動立になり、左拳を左腰に引きつけながら、右拳を振りあげざまにその拳槌または手首で相手の手首を上から斜め下に向って打ち落す。(第一七六図を参照)
〝二〟の号令で——

(攻)　そのままの姿勢でいる。
(受)　右拳を右腰に引くと同時に、気合もろともに左拳で中段を突くこと、前ページの第一七七図のようにする。
〝三〟の号令で——
(攻)　左足を引いて用意の姿勢になる。
(受)　左足を進めて用意の姿勢となる。
次いで攻手と受手と交替して繰り返し練習する。
〝直れ〟と〝礼〟で演技が終れば、攻手と受手は三尺ぐらいの間合を取って対立し、互いに一礼して一次いで正面および師範に対して、攻手と受手の両者が揃って礼をする。

第七話　六つの蹴りの練習法

まず自然に立ち—(イ)足先を垂れての睾丸蹴り、(ロ)指先を上に曲げての前蹴り、(ハ)その足を返して高く顎を蹴り、(ニ)睾丸蹴りと同じく足先を下げ膝を引き上げての膝当て、(ホ)足をそのままにして斜めに関節蹴りと下し、(ヘ)最後に後蹴りを行うのである。これは〝蹴り〟のよい基本練習であるから、たびたび稽古を繰り返し行うが好い。

第八話　修行者の礼儀

①道場に入門したり、或は先輩について個人教育を乞う場合には――虚心坦懐な、素直な気持ちになって、自分なりの悪い癖をつけぬようにすること。この入門者に従う場合もまた同じであって独善的（ひとりよがり）であってはならぬ。

②先生や先輩に向っては礼儀を正しくするはもちろん、同輩や後輩に対してもおたがいに礼儀を重んじ、謙譲の美徳を養うように心掛けなければならぬ。

③単に術ばかりの研究でなく、その過程における不撓不屈の鍛錬によって、健全な身体を作り、忍耐力を養成するように努めること。

④終局には、空手道の修行によって――(イ)精神の修養と、(ロ)人格の陶冶を計り――平和で自由な自衛のために――と心掛けること。

⑤空手人は平素から特に素行を正し、絶対に空手にうぬぼれて喧嘩・口論などしないこと。

⑥修行に当っては――「易より難に」「簡より繁に」と漸次入って行き――力や時間も次第に増すようにして――反復練習をかさねるのが好い。いたずらに――(イ)先きを急いだり、(ロ)または最初からムチャ・クチャに猛練習など――してはいけない。

⑦常に"巻藁"その他の補助具に親しみ、拳その他の部位の鍛錬をして――効を焦らずに、熱心に"形"や"組手"の研究と錬磨にかかるべきこと。

⑧昔から形を一つ完全に会得するには、三年かかると云われている。それに"技"の変化となると無限であるから、少しぐらい上達したからといって慢心してはならぬ。慢心しようものなら必らずや(イ)技術(ロ)人格の向上をさまたげ、やがては世を毒する人間ともなってしまうのである。

⑨練習にあたっては、特に得手や不得手をつくらぬように、偏らぬこと。

⑩不明な点や理解できない点は、遠慮なく先生や先輩に問ね質して、明らかにしておくこと。

（おわり）

あとがき

本書は権威ある各種の書籍も多く参考に使用したが、主として読んだのは、編者たちが会員になっている日本空手道連盟の"拳魂"という空手道唯一つの修養誌である。大学生と社会人たちが主体となっているアマチュアの会合である。演技の指導・口演は専修大学の大学記念祭におうところが多かった。また"扶桑教"六〇万の信者、別して支部の援助が力強かった。筆を擱くにあたって、それらの人々に、ここで厚く御礼を申し添える次第である。因みに筆者の一人萩波は少・

青年時代を薩摩の国におくり、その間に伯母一家は琉球・大島に教鞭をとり、筆者もその地にわたって影響うけた事が多かった。また商大（一橋大学）の友人安座間君は同地出身で戦後教育界とこの権威である。

同好の編集者代表
前波仲比古
島袋清英（琉球）
後藤正富

昭和32年3月1日　印刷
昭和32年3月10日　発行

図解　空手道教本

定価金　180円
地方売価　185円

編集　空手道普及の会
代表責任者　前波仲比古

東京都文京区大塚町33
発行者　桜井均

東京都新宿区若松町52
印刷所　昭和印刷株式会社

東京都文京区大塚町33
発行所　大同出版社
振替東京4492・電話大塚(94) 7181 7182 7183